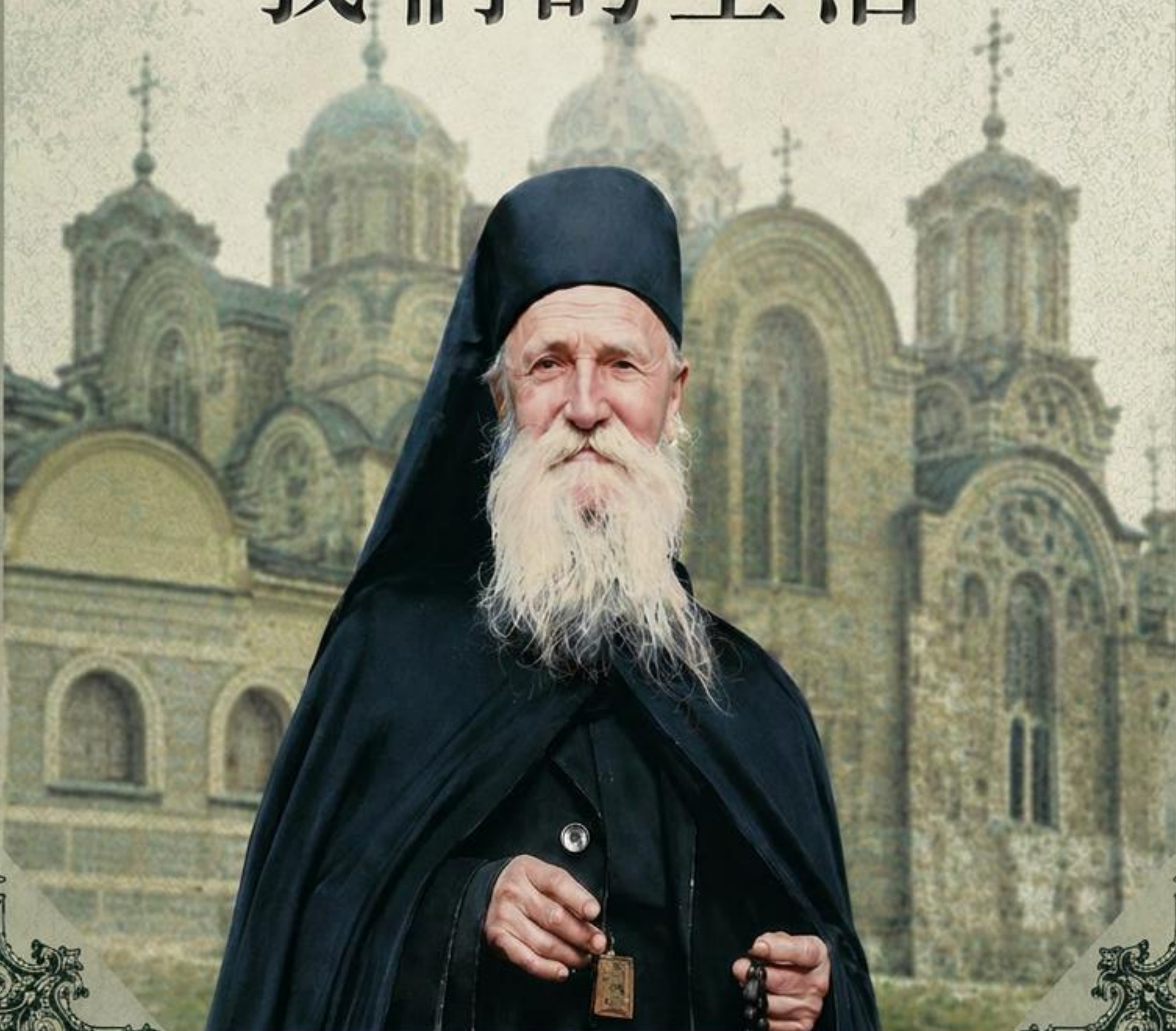
達陡長老

我們的思想決定我們的生活



我們的思想決定我們的生活

達陡 長老

序

「與你自己締造和平，則天地都要與你締造和平。」

——敘利亞的聖依撒格

維托夫尼察的達陡長老（Elder Thaddeus of Vitovnica）是二十世紀塞爾維亞最重要的長老之一。他的勸言安慰了千萬人，尤其在塞爾維亞共產黨統治的黑暗歲月裡——那時當局想盡方法嘲笑破壞基督教信仰。達陡長老論及平安、謙卑與愛的話語，以打字複印稿、錄音帶的形式流傳，也藉著他眾多「神子」的見證而廣為傳布。

修士大司鐸達陡（俗姓斯特布利奇，Štrbulović）大半生默默無聞致力於自己的救恩，並為世界祈禱。直到 1970 年代，達陡神父已年過花甲，人群才開始湧向他，尋求指點、醫治與慰藉。

達陡長老生於第一次世界大戰爆發之際，親歷 1918 年南斯拉夫立國，也見證這個國家在二十世紀末悲劇性的解體。夾在這兩件大事之間，達陡神父飽嘗戰爭的匱乏、納粹的囚禁，以及鐵托的共產政府的迫害。儘管歷盡艱辛，他從未對天主失去信心，始終藉著教會的聖事與內心的祈禱，竭力追求與天主共融。

自童年起，達陡神父便不斷思索今世生命的意義，以及思想的重要性。他努力探究存在的目的，最終領悟到：我們的生命必須奉獻於服務他人，而首要是事奉天主。同時，他也清楚看見——正如其同代人物、阿索斯山的帕伊西長老——我們的思想能在現世為自己營造天堂或地獄。這兩個主題，貫穿了他的一生。

受俄羅斯奧普提納修道院與瓦拉穆修道院傳統的薰陶，達陡神父學會了祈禱的藝術。1932 年，他在塞爾維亞的米利科沃修道院成為初學生，並成為聖衣修士大司鐸盎博羅削（Schema-archimandrite Ambrose）的神子；後者本人正是奧普提納長老的弟子。透過這位導師，達陡神父獲得了充滿恩寵的祈禱之恩——這份記憶在他經歷二十世紀最黑暗的歲月時，始終照亮他的道

路。在米利科沃，他也親眼見證了來自瓦拉穆的俄羅斯修士們深厚的靈修傳統——這些修士當年被迫離開了他們摯愛的修道院。

達陡長老雖然在靈修生活中擁有充滿恩寵的開端，卻花了許多年與那些折磨我們當代許多人的病痛——壓力、抑鬱與焦慮——進行奮鬥。正因為他親身經歷過與這些摧殘生命的疾病交戰，日後才能安慰並撫平成千上萬來訪者的心靈。他的勸誡總是針對眼前的人量身打造，但同時從不偏離他核心的教導：「我們的生命取決於我們所懷抱的思想。若我們的思想是平安、寧靜、溫良而仁慈的，那麼我們的生活就是這樣的。若我們將注意力轉向自己所處的環境，就會被拖進思想的漩渦，既得不到平安，也得不到寧靜。」

雖然西方很少有人聽說過達陡長老，但他的話語與生活卻為我們的時代提供了至關重要的洞見。他深切了解現代哲學對人類靈魂造成了何等嚴重的破壞：透過戰爭、環境破壞，而最重要的是，人背離了天主。達陡長老看出，人類疾病的唯一療癒之道，便是回歸以神人基督為中心的生活，因為唯有祂能滿足人類的一切需求。

願本書能為所有因當代的憂苦與不安而背負重擔的人帶來慰藉，使他們舉目仰望那自有永有者——我們永遠的救主耶穌基督。

著衣修士阿德里安

2009 年 7 月 18 日／31 日

達陸長老生平

童年與青年時期

達陸長老（斯特布利奇）於 1914 年 10 月 6 日／19 日誕生，正值聖宗徒多默瞻禮，因此在聖洗中得名托米斯拉夫（Tomislav），以紀念這位宗徒。他是早產兒，提前兩個月出生，他出生在一個鄉村市集上，父母是農民，來自姆拉瓦河畔佩特羅瓦茨鎮附近的維托夫尼察村。他一出生就立刻領受了聖洗，因為父母擔心這個早產的嬰兒活不下來——他幾乎沒有任何生命跡象。直到領洗之後，他才睜開眼睛。幼年時，他體弱多病。後來他出家修道，有時會謙遜地拿自己的出身開玩笑說：「唉，我這人能成什麼氣候呢？畢竟我出生在鄉村市集！」

托米斯拉夫的童年少有歡樂。他在第一次世界大戰及戰後的貧困家庭中長大，母親在他年幼時便去世了。家中沒有慈母的話語，取而代之的是一位、之後又是另一位繼母尖銳的聲音主宰了他的家。為了逃脫日常生活的嚴酷——在這個極其敏感的孱弱男孩眼中，他看到太多的憂傷——托米斯拉夫只得躲進自己思想與默想的世界裡。正如他後來回憶的，他不止一次離家出走，口袋裡只揣著一塊乾麵包。無論是身材、體質還是性格，他都與其他孩子截然不同。這就是他的十字架：他與眾不同，甚至在飲食上也是如此。從他有記憶以來，他就不能吃任何用豬油烹調的食物，也不吃雞蛋，不喝牛奶，連肉類都無法入口。為此他常遭責罵，被迫進食，但他的身體就是不接受任何肉食。直到十六歲，他多半只靠麵包、洋蔥和黃瓜維生。他來到這世界，如同來到異鄉——從童年起，他便注定守齋並度貞潔的生活。他長成了一個修行孩童，最後又作為修行長老而離開今世，前往天國。

托米斯拉夫時常受到責備與嘲笑，被認為什麼活也幹不了，活在世上簡直是個廢物。他在這世上找不到任何安慰。「你一點用都沒有！看看姆拉登（Mladen，與托米斯拉夫同齡的鄰居），那才是個好小子——幫他父親幹活，樣樣都行！你呢，只會坐在那裡白吃麵包！」這些話深深刺傷了小托米

斯拉夫，他常常跑到田野裡，坐在一棵樹下。在那裡，在沾滿露水的草地上，孤零零地面對整個世界，他祈禱求安慰，懇求上主也讓他能派上用場。他一直被一種恐懼壓迫著，生怕大人們對他不滿。（這種恐懼在他出家修道的頭幾年也一直折磨著他。）

毫無疑問，小男孩的心靈也因憂傷而沉重，因為他的父親——一個安靜而善良的人——未能保護他，也未能以這個渴望父愛的孩子所期望的方式待他。「我很失望，因為父親在我母親去世後再婚，並與新妻子生了兩個孩子。當他第三次結婚時，我更失望了，因為他的第二個妻子也去世了。可憐的靈魂，他再婚的唯一原因只是為了家裡有個女人來照顧他的孩子。由於我在思想中對父親發動了這場戰爭，很長一段時間我都無法在靈性上成長。」

天主很早就向托米斯拉夫啟示了思想與心智生活的奧秘：思想專注，以及與心思渙散搏鬥。「我還是個孩子的時候，就對萬事深思默想。小小年紀，我便特別留意自己的思想。如今我已年老，卻發現自己對思想的理解程度還不如童年時期，因為上主啟迪孩童。我非常年幼，還沒上學的時候，就發覺自己在和其他孩子玩耍時，思想會四處遊蕩。『這不好，』我告訴自己，『我必須全心在此，專注於我正在做的事。』但卻無濟於事——我的思想仍舊飄忽不定。」

在那幾年，這男孩心中萌生了一種天上的感覺：他不屬於這個世界；同時也有一種神秘的渴望，要將自己從憂傷愁苦的世界中釋放出來，完全奉獻給天主，只在寧靜的上主——一切受苦者的唯一安慰者——那裡尋求安慰。永生天主溫柔地對那沒有枕首之處的靈魂說話（參閱瑪 8:20）。「當我明白，無論是父母、家人、朋友，還是世上任何人，除了痛苦、侮辱與創傷之外，什麼也不能給我，我便下定決心不再為世界而活，而要將今生僅剩的歲月奉獻給上主。我明白了，除了天主，我在世上沒有親人。」同時，天主啟迪這男孩的心智，使他認識到：我們在世上的生命，不外乎服務他人；事實上，我們的生活就是服務他人、耐心承受憂苦與痛苦。「我很小的時候就領悟到：服務就是生命的全部。父母服務子女，子女服務父母。就在那時，一個念頭來到我心中：既然每個人來到世上都是為了服務別人，那麼我要事奉天主，因為祂超越一切。你看，天主就是這樣由一個人的最初時日召叫他的。」

雖然他的童年與青年初期，出於天主的安排，染上的色調更像是晚秋而

非春天，但達陡長老談起自己的母親時，總是帶著無限的愛——他說自己從她那裡繼承了靈魂的敏銳——而談起父親時，也同樣如此，他形容父親是「一個安靜溫和的人，心地善良得令人難以置信」。直到臨終前，達陡長老都說，自己因為在思想上冒犯了父親而吃了很多苦，而且永遠無法為此做足夠的補贖。他常常教導他的神子們，要在身體和思想上順從自己的生身父母，因為父母是「我們在這世上，除上主以外最大的善」。他總是教導他們，基督徒生活的目標，就是回到我們天父的懷抱，也就是浪子從遠方回到生命之地的旅程。「我一生都在為我們生命的目的而苦惱——我常常問自己，我們要往哪裡去？難道人生只是為了爭取物質財富、吃喝享樂嗎？這就是生命的意義嗎？感謝天主，當我們閱讀薩羅夫的聖塞拉芬的生平時，這位聖人親自向我們解釋：我們生命的目標，就是回到天父的懷抱，使我們這些塵世之人，能夠變得像那些由聖神引導的天使一樣。」

他以優異的成績小學畢業後，父母送他到佩特羅瓦茨學習裁縫手藝——因為他體弱多病，身體瘦弱，不適合務農。他在佩特羅瓦茨完成了商業與貿易的學習，但在這份新的工作上並不順利，而且在冷酷無情的人手下吃了不少苦頭。

修道聖召

1932 年，十八歲的托米斯拉夫完全沉浸於思考生命的意義之中。他內心深處湧起了成為修士的渴望。他寫信給戈爾尼亞克修道院的弟兄，懇求他們接納他為初學生。天主的安排是要他等候六個月才得到答覆。其間發生的事，對他未來影響深遠。在等候修道院回音期間，托米斯拉夫罹患了嚴重的肺病，不得不送往貝爾格勒治療。他在醫院住了四十七天。由於體質虛弱、身形瘦小，病情並未好轉。

「醫院成立了一個醫療小組來決定我的進一步治療方案。經過一番討論後，他們為我制定了一套非常複雜且痛苦的療法：人工氣胸——一種將氧氣混合藥物注入肺部的困難而折磨人的療程。我曾聽其他病人說過，這種療法非常痛苦且耗盡體力，就連體格較強壯的病人都難以忍受。於是我對醫生說：『如果你還有其他藥物可以給我，那就好。如果沒有，我不願意接受這種

療法。』醫生們非常生氣。『你是誰，竟敢教我們怎麼治病！』他們說。『你明天就到肺結核科報到，開始接受治療！』

「『好吧，』我想，『你們明天大概不會在那裡見到我。』我問他們，如果不接受這種療法，我還能活多久。一位女醫生告訴我：『如果你同意接受這種療法，或許能治好你的病；但若不接受，你肯定活不過五年。』我心想：『原來他們連療法的效果都不敢保證！』於是我接受了現實，決定用剩下的五年生命來事奉天主。然而，新的問題出現了：我的父母不同意我的決定。

「然而，我的決心不容許我因父母的反對而心安理得，於是我違背他們的意願，前往戈爾尼亞克修道院。我到達時已是深夜，正巧院長（塞拉芬神父）做完晚禱走出教堂。他和藹地接待了我。我向他訴說了自己奉獻一生事奉天主的決心，並闡述了我對修道生活的理解。有一位俄國修士與我們同坐。我已記不清自己對院長說了什麼。第二天彌撒前，我瞥見那位俄國修士拿著祭餅[1]、酒和水走進教堂。他走進教堂，我尾隨其後。他將祭餅、酒和水帶進祭台，我則敬禮了聖像。他走出祭台後對我說：『我聽見了你和院長的談話。我聽到了你對修道生活的想法。你在塞爾維亞任何地方都找不到你所嚮往的那種修道生活，除非到米利科沃修道院的俄國修士那裡去。那座修道院的團體是由從芬蘭瓦拉穆修道院流亡而來的修士組成的。』

「『你該去那裡，』修士告訴我。『只有在那裡，你才能找到你靈魂所渴求的。』我心裡沒底，不知道他們會不會收留我，便這樣說了。『他們會收留你的，』修士回答說。」

這發生在 1932 年 7 月 24 日／8 月 6 日。

米利科沃修道院：在原初恩寵的樂園中

米利科沃修道院當時是俄國修道人的家，他們當中許多人來自著名的瓦拉穆修道院，他人因遭受同胞迫害而來到塞爾維亞。1918 年，素有「北方阿索斯山」之稱的瓦拉穆群島從俄羅斯被割讓，成為芬蘭的一部分。瓦拉穆修道院因此歸屬芬蘭正教會管轄，而該教會於 1921 年接受了新曆。經過一場

[1] 祭餅（Prosphora）：為彌撒準備的發酵麵餅。

激烈的抗爭後，芬蘭教會當局於 1925 年強迫瓦拉穆修道院接受新曆。大多數忠於俄國正教會教曆的修士，在 1925 年至 1927 年間被逐出修道院。出於天主的安排，他們當中許多人來到了塞爾維亞，獲得當地教會的接納，並被安置在塞爾維亞的各個修道院中。其中一批修士便來到了米利科沃修道院。

他們的神師是聖衣修士大司鐸盎博羅削（庫爾加諾夫）（+1933），他是奧普提納長老的神子[2]。這些修士帶來了瓦拉穆與奧普提納所共有的靜修精神的團體修道傳統。米利科沃修道院遵守嚴格的瓦拉穆禮儀規程，禮儀風格是典型的「俄國式」，往往持續數小時之久。修士們恪守嚴厲的齋戒規則，修道小室的祈禱規則既漫長又耗費體力。每日舉行彌撒。達陡神父終其一生作為修士司鐸，都努力履行瓦拉穆的祈禱規則，並每天舉行彌撒，即使在自己病重時也不例外。他經常重複喀琅施塔得的聖若望的話：「當我不舉行彌撒時，我感到自己彷彿正在死去！」

多年後，達陡神父回憶起他抵達修道院的情景：「在米利科沃修道院的大門口，我看見一位年輕的初學生，便問他院長是否在院裡。院長在。那位初學生答應帶我去見他。院長挽起道袍，正赤腳踩踏攪拌著碎麥稈的泥巴。他看著我說：『這麼說，你想當修士，是嗎？』我說是的。『好，』他說。『我正在為弟兄們蓋一座巴尼亞[3]。』

「院長吩咐那位初學生帶我去膳堂，給我一些食物。『也給他安排一間靜室，讓他休息。今晚有守夜禮。這位年輕人還不習慣我們長時間的守夜禮。』守夜禮果然非常長。從晚上六點開始，一直到十一點才結束。他們每天都舉行彌撒和完整的祈禱循環。過了一個星期，院長把我叫到跟前，問我：『你喜歡這裡嗎？願意留下來嗎？』我回答說我非常願意留下來。『好，』院長說。『我已經跟保祿神父談過了。』保祿神父來自波斯尼亞，是一位年約七十的老修士。他曾在美国居住多年，回到塞爾維亞後最初在戈爾尼亞克修道院出家。『保祿神父負責照料葡萄園。葡萄園附近有一間小屋，他就睡在那裡。現在由你來看管葡萄園，保祿神父會下山到修道院來幫助弟兄們。他是一位經驗豐富的修士。』於是我就留在了米利科沃修道院。」

---

[2] 奧普提納修道院是十九世紀俄國靈性復興與長老制的中心。奧普提納的靈性基礎是聖帕伊西・韋利奇科夫斯基（1722-1794）的教導，他在阿索斯山上重新發現了教父們關於心禱的著作。最初的奧普提納長老包括聖萊奧尼德、聖瑪加略、聖梅瑟與聖安當。

[3] 巴尼亞：俄式蒸汽浴或汗蒸房。

修道院裡約有三十位修士。聖衣修士大司鐸盎博羅削是米利科沃修道院活生生的太陽，也是一位過著聖善生活的修行者。他在初學時曾受教於奧普提納精舍的德奧多西長老[4]。盎博羅削神父擁有不斷祈禱的恩賜，並且不斷存念死亡。他身上散發出天國的喜樂與平安。達陡神父對這位靈修導師始終懷著熾熱的愛，直至塵世生命的終結。他這樣描述他：「盎博羅削神父散發出一種難以置信而又純潔的愛。他從奧普提納諸長老那裡領受了最好的恩賜——愛。他從不對任何修士或初學生發怒，也從未對他們說過一句刻薄的話。他以耐心承受一切，寬恕每一個人。他將所有的掛慮和重擔都放在上主腳前，把一切的憂苦只託付給祂。他竭力將這一切傳授給修道院的眾弟兄，而他們當中許多人也學會了如何在日常生活中培養並運用這種涵蓋一切、不動情的愛。」

正是憑藉這份神聖之愛的精神——盎博羅削長老本人即為義德生活的典範——他在托米斯拉夫弟兄純潔的靈魂中點燃了一星火花；對托米斯拉夫而言，這份神聖之愛始終是真正生命的唯一準繩。盎博羅削神父「總是第一個到達教堂參加禮儀，站在院長座椅旁邊。可以看出他為修道院的事務背負著沉重的掛慮，但他從不向任何人抱怨，只向天主傾訴。他從不懲罰任何人，也從不對任何人懷有惡念，更不用說怒目相向了。他按每個人的本來面目接納他們，並祈求天主光照他們。他教導他人主要是以身作則，藉此竭力引領眾人走上救恩之路。」

對於托米斯拉夫弟兄而言，在修道院的最初幾天充滿了極大的喜樂。他沉浸於神師與神子之間奧秘的關係中，從盎博羅削神父那裡學到了神聖而使人得救的服從、思想警醒，以及耶穌禱文。「盎博羅削神父對我說：『無論你做什麼，都要默默地重複這句話：主耶穌基督、天主子，可憐我罪人！』我那時還是個年輕小伙子，便全心全意地服從了他。每天晚上，我都在神師面前告明，向他訴說我靈魂內發生的事，而他則給予我指導。」這位初學生相信自己只剩下五年的壽命，便完全投身於內心的祈禱。「由於我完全順從天主的旨意，並真誠地渴慕祂，在很短的時間內，我便蒙受了天主的恩寵光照，這恩寵產生了一種難以言喻的喜樂與平安。我傾聽自己的內心，在其中聽到

[4] 德奧多西長老（1854-1920）既是奧普提納的巴撒努斐長老的弟子，也是他的告解神父。1912 年至 1920 年間，他擔任奧普提納精舍的長上。

這些話：『主耶穌基督、天主子，可憐我罪人。』我試著回憶過去的一些事情，卻想不起來；我所有的思想都處於平安之中，一種不可言喻的喜樂與渴望充滿了我整個人。這就是天使與諸聖的境界，一種完全而完美的恩寵狀態。只有體驗過恩寵恩賜的人，才能理解由聖神引領的天使與諸聖的境界。」就這樣，托米斯拉夫成了教會靜修精神謙卑的容器，點綴著內心祈禱芬芳的花朵。

後來，達陡神父屢次向他的神子們講述「無償的恩寵」是天主無價的恩賜，藉此，天主在我們的靈修生活中引領我們：起初向我們展示生命的目標——在教會內於基督內神化；在憂苦與磨難的時刻，則賜給我們力量與安慰。由於在靈修生活上缺乏經驗，托米斯拉夫弟兄以為所有修士都擁有這份天主所賜的無償恩寵，直到很久以後他才明白，是天主的愛使他堪當領受了一份偉大而不配得的恩賜，為他預備將來擔任院長及眾人神師的加爾瓦略。「我以為所有修士、司鐸和主教都擁有無償恩寵的恩賜——你相信嗎？——我在修士和司鐸中間度過了這麼多年，卻只遇到一位擁有這份恩賜的修士。只有一位！然而，在與家人共同生活的平信徒當中，我卻遇到了許多領受了這份恩寵恩賜的人。」

托米斯拉夫弟兄的健康狀況，因修道院嚴格的齋戒而逐漸好轉。不過他身體仍然虛弱，常在執行聽命（本份工作）[5]時睡著。「我初到米利科沃時，被派去看守葡萄園。因為我不太擅長保持清醒，看守葡萄園時睡著了，小偷跑來偷走了葡萄。我心驚膽戰地等著修道院的管事來葡萄園。管事來了，看到發生的事，卻沒有對我說一句話！葡萄被偷了，他卻沒有責備我。第二天他來找我，說：『托穆什卡（這是他們在我還是初學生時在修道院裡對我的稱呼），巴秋什卡[6]祝福我給你一項新的聽命（本份工作）。你要去摩拉瓦河附近的田野上看管羊群和山羊。』於是我成了牧羊人。可是，不久之後我又出了錯。

「他們給了我一本《時課經》，讓我練習誦讀，而我讀著讀著又睡著了。等我醒來找羊群時，只看見一頭老山羊。我跳起來去找羊。我看見了什麼？

[5] 聽命（*Obedience*）：除了通常的服從意義外，在這裡也指作為聽命於修道院院長或長上的一部分而被指派執行的某項本份工作。
[6] Batiushka（巴秋什卡）：對司鐸或修士的暱稱。

它們在圍籬上拱出一個洞，跑到某個農民的田地裡，正高興地啃著人家的莊稼。那頭山羊看見我朝羊群跑去，就跟在我後面，差點把整排圍籬都撞倒了。田地主人家看到了發生的事，徑直跑到修道院院長那裡去投訴。院長吩咐管事賠償農民的損失，事情就這樣了結了。弟兄們沒有人對這件事說一句話，一句也沒有！第二天早上，管事又來找我說：『巴秋什卡祝福我給你一項新的聽命（本份工作）。從現在起，你要到田野的另一邊去看管乳牛。』

「類似的事情又發生了。我們有六頭乳牛，其中有一頭老母牛似乎特別喜歡搗亂。我一直數著牛隻數量，以免重蹈覆轍。我也隨身帶著《時課經》，不時誦讀。就在我讀經的時候，那頭老母牛偷偷溜走，跑到另一邊的田地去了。我坐在那裡讀《時課經》，不時抬頭看看乳牛。在我看來，六頭牛好像都在那裡。可是等我仔細一數，才發現那頭老母牛不見了。我嚇得渾身僵硬，趕忙跑去找它。我往白菜地裡一看，那頭逃跑的母牛已經踩爛了兩塊白菜地，正在啃第三塊。農夫又去向院長投訴，管事又給了我一項新的聽命（本份工作）。這次的新任務是在膳堂和教堂裡服務。

「這只是我諸多考驗中的幾個例子，而盎博羅削長老以他無可計量的愛包容了這一切。後來還有更糟糕、更痛苦的考驗，但長老對每一次考驗的回應，都只有他的愛。有一位修士曾在俄國政府擔任要職。他非常喜歡喝酒，甚至會擅自離開修道院，消失整整一個星期。院長不得不到村子裡去找他，而他在那裡除了喝酒什麼也不做。一般人可能會以為院長會責備他的行為，但是沒有——盎博羅削長老沒有說一句責備的話。他仍然一如既往地愛他，彷彿什麼事都沒有發生過一樣。」

從那時起，初學生托米斯拉夫開始了他三重面向的終生奮鬥：一是以懺悔之心追求基督的恩寵——這是人唯一的真實生命；二是在處於天主賜予的恩寵狀態時保持警醒；三是每當這份恩賜被收回時，以淚水和懺悔的悲傷來面對。他曾說：「我非常想知道，諸聖教父在塵世生活中是如何感受的，以及他們如何能夠將無償恩寵的狀態保持到底。」他明白，恩寵只能透過對心靈與理智的持續警醒，以及祈禱來保存：「你若想保存這份恩寵的恩賜，就必須不斷向天主祈禱，以阻擋壓迫性和陰暗的思想進入你的理智，從而保存你在受恩寵光照時所感受到的平安與喜樂。」

天主也使托米斯拉夫弟兄得以遇見修士司鐸伊望（瑪克西莫維奇），他後

來先後成為上海主教與舊金山主教，去世後被宣聖。達陡神父後來回憶道：「他當時是比托拉神學院的老師，暑假期間常來米利科沃修道院避暑。那時修道院的管事是伯多祿神父，他曾在帝俄時期擔任過一個非常大的地區的總督——那個地區甚至比塞爾維亞還要大。他吩咐我們所有人都去修道院的菜園鋤草。我和修士司鐸伊望分在一起工作……他從菜園的一邊鋤草，我從另一邊鋤草。我問了他幾個問題，他便向我講述聖人們的生平，我們聊了好一陣子。」

「這時，伯多祿神父注意到了，便開始責備伊望神父。『你這是做什麼？有活要幹，你卻在這裡陪這位年輕的初學生閒聊！』伊望神父回答說：『請原諒我，巴秋什卡，請原諒我。我會好好幹活的！』他非常虔誠，有過許多靈修經驗。他大量閱讀聖教父的著作，知道許多有益靈魂的道理，所以只要他開始說話，我就會放下手邊的一切，專心聆聽。」

與思想的戰鬥——托米斯拉夫弟兄早在童年時期就已體驗過，並觸及其奧秘深處——在他成為修士後才真正展開。他開始根據自身的經驗體認到，做一名基督徒意味著在心靈中不斷進行一場對抗邪惡與死亡的無情戰爭，一場沒有前線、沒有停火的戰爭，在這場戰爭中，敵人既不睡覺也不疲倦。「像所有修士一樣，我奮鬥、向天主祈禱，行了許多叩拜，念了許多經文。我一直生活在恐懼中，生怕魔鬼以天使或聖人的形像出現在我面前。但有一次，上主確實准許魔鬼向我顯現。有一次，當我站在聖像前時，牠站在我面前，要我向牠俯伏朝拜。我劃了十字聖號，呼求上主的名，但牠說：『我不怕十字架！』我開始念經，但牠說：『我也不怕祈禱！』牠就這樣折磨我。我去找我的長老，他告訴我，可能是我祈禱得不夠熱切。我告訴他，我是用心祈禱的，但那惡魔日夜折磨我，對我獰笑。我該怎麼辦？主啊，我不知道該如何擺脫牠；我沒有平安，也沒有休息。然後我的長老告訴我，悔改非常重要，我必須以痛悔的心來祈禱，他就會離開。」

除了學習執行修道院各種不同的聽命（本份工作）之外，托米斯拉夫弟兄還掌握了俄語。這使他能夠熱切地閱讀那些從希臘語和敘利亞語譯成俄語的教父著作。他也著手將其中一些文本翻譯成塞爾維亞語，其中包括敘利亞的聖依撒格的《講道集》。這件事日後對他具有重大的意義，因為他發現自己處於與聖帕伊西・韋利奇科夫斯基相似的處境：十八世紀時，聖帕伊西無法

找到一位神師，但他卻在諸聖教父受天主光照的智慧與經驗中——體現在他們的神學與教導中——找到了靈修指引。

生活中常有這樣的事：這種天上的喜樂狀態不會持久——因為正如達陡神父所解釋的，天主不允許一個沒有經驗的人長久享受恩寵的狀態，免得他濫用這份恩賜。1933 年，盎博羅削長老在主內安眠，距離托米斯拉夫來到修道院僅僅一年。他經驗到了了巨大的悲痛；他失去了內心的祈禱，天主的恩寵也離開了他。「我的神師去世後，我在憂傷與痛苦中度過了許多年。我的靈魂被哀傷撕裂。童年時折磨我的那些恐懼，又回來了。」

為了醫治自己的靈魂，他拿起手風琴，走到山丘上，獨自一人彈奏音樂，一待就是好幾個小時。「我一直都很喜愛音樂，這帶給我安慰。」他也從其他長老那裡尋求慰藉，但他的靈魂始終無法得到安寧。就在所有希望都離棄他之時，天主透過一本書——隱士聖德奧梵的《得救之道》——給他送來了安慰。就這樣，諸聖教父的經驗再次在托米斯拉夫的生命中得到證實。「當沒有人能帶給我們安慰時，天主便會親自前來，透過一本書賜給我們喜樂。」

剃度與祝聖

米利科沃的盎博羅削長老安眠後，關於誰來繼任的問題引發了紛爭，修道院因此動盪不安。原本在思想與祈禱上合而為一的團體，如今各奔東西，有的去了圖馬內修道院，有的去了卡萊尼奇修道院。過了一段時日，初學生托米斯拉夫前往戈爾尼亞克修道院，於 1935 年 2 月 26 日／3 月 11 日，由塞拉芬院長手中接受剃度，法名為達陡。同年 5 月 19 日／6 月 1 日，他被祝聖為修士執事。

不久之後，他獲得布拉尼切沃的本雅明主教的許可，進入貝爾格萊德的拉科維察修道院，為貝爾格萊德與卡爾洛夫齊總教區服務。在那裡，達陡神父在巴爾納貝（羅西奇）宗主教的祝福下，完成了聖像畫學校的學業，並深入鑽研聖像的神秘神學。完成學業後，他因健康原因放棄了繪製聖像。他那有病的肺部無法忍受密閉房間內顏料與溶劑揮發的氣味。

1937 年全年，達陡神父都籠罩在政教協定[7]危機與巴爾納貝宗主教神秘死亡[8]的陰雲之下——而醫生曾斷言這一年將是他生命的最後一年。1938 年 1 月 21 日／2 月 3 日，他在拉科維察被祝聖為修士司鐸。同年，他仍是修道院中最年輕的修士司鐸時，便由加俾額爾（多齊奇）宗主教[9]派遣至科索沃與梅托希亞的佩奇宗主教區。

在佩奇，修士司鐸達陡遭遇了意想不到的困難。1939 年至 1941 年間擔任該修道院院長的修士司鐸若望（澤切維奇）是共產黨的同情者。佩奇當地一位名叫德拉戈・卡盧傑羅維奇的共產黨頭目經常來到修道院，威脅達陡神父及其他「反動」修士，聲稱一旦共產黨掌權，佩奇宗主教區就不會有他們的立足之地。達陡神父一直在那裡待到 1941 年第二次世界大戰在塞爾維亞爆發；當時由於阿爾巴尼亞恐怖分子的暴行，他與其餘四位修士不得不逃離佩奇。他以難民身份返回貝爾格萊德，並再次被拉科維察修道院的團體接納。

兩次被捕與天主天使的奇蹟顯現

貝爾格萊德居民在德軍佔領城市後的最初幾週內苦不堪言，於是修士司鐸達陡設法遷往巴納特教區，在達瑪森主教（他後來成為薩格勒布都主教）的管轄下生活。巴納特「麵包充足，遠不止是麵包而已，而貝爾格萊德幾乎沒有任何食物。」然而，他在貝爾格萊德火車站被捕，因為身為神職人員，他在一些德國官員眼中顯得可疑。納粹佔領軍視塞爾維亞教會為塞爾維亞民族精神與歷史最堅強的支柱，因此，若要征服塞爾維亞人民，就必須摧毀教會。達陡神父被帶到德國特別警察局，理由是他前往巴納特是為了組織共產黨叛亂團體。德國人對他進行了盤問，最後因證據不足而將他釋放。

一獲釋，他便前往家鄉的維托夫尼察修道院。然而，那殺人兇手和謊言

[7] 政教協定（Concordate）：1937 年在南斯拉夫議會提出的一項立法，旨在賦予羅馬天主教會更多特權。由於塞爾維亞正教會主教公會的反對，該法案最終被否決。
[8] 巴爾納貝宗主教（羅西奇）（1880–1937）於 1930 年至 1937 年間擔任塞爾維亞宗主教。這段時期是該地區正教會蓬勃發展的時代：建立了新的教區、教堂與修道院。他是反對政教協定最力的人物之一，認為該協定將削弱塞爾維亞正教會及南斯拉夫其他合法信仰團體的地位。1937 年 7 月 23 日至 24 日夜間，正當政教協定法案提交議會之際，他突然去世。
[9] 加俾額爾（多齊奇）宗主教（1881–1950）於 1937 年至 1950 年間擔任塞爾維亞正教會領袖。

之父（參閱若 8:44）並沒有讓他安寧。抵達維托夫尼察才幾天，他就被傳喚到當地黨衛軍指揮官的辦公室，對方要求達陡神父以神職人員的身份聽候佔領軍調遣。他禮貌而堅定地拒絕了，表示作為塞爾維亞正教會的司鐸，沒有主教的祝福，他什麼都不能做。「那是艱難的歲月，」多年後達陡神父回憶道，「哪怕只說錯一句話，或拒絕服從命令，死亡的陰影就會籠罩在你頭上。」然而，即使在死亡的威脅下，這位長老也表現出對天主旨意的完全順服，以及對基督與祂的奧體——教會——的專一事奉，這項特質伴隨他直到生命的終點。

1943 年，德國人在佩特羅瓦茨鎮再次逮捕了他，未提出任何已知罪名。他被丟進一間牢房，與兩名煙草走私販關在一起。由於先前在貝爾格萊德被捕的記錄，德國當局已將其列入檔案，因而判處他死刑。

達陡神父躺在狹窄的監獄舖位上，確信自己再也無法重獲自由。「我以為自己絕不可能活著離開那裡。『我的生命到頭了，』我想，『我的天主，我的天主！』」正當這些黑暗的思想襲擊他時，天主忽然以一個奇妙的異象將他從絕望中提拔起來。「我躺在那長凳上，絕望到了極點，心想：『這裡沒有出路了。』突然之間，不知從何處出現了一位高大的士兵。他胸前有寬闊的金色帶子，繫成十字架的形狀。他額前戴著什麼東西；那不是頭盔，但上面有美麗的羽飾。他的制服就像壁畫上的那樣。他相貌英俊，身材高大。我一生從未見過像他這樣的人！他手中拿著一卷書冊，正注視著我。我知道——清清楚楚——這是天主派來安慰我的天使！他展開那卷紙，讓我看。上面畫著一幅塞爾維亞的地圖。他對我說：『看！不要害怕，不要驚慌，因為還有許多人需要你去安慰、去鼓勵。你明白了嗎？』我環顧四周，看看我的獄友是否聽到了這段對話。我那時還不知道，人可以用意念與靈體溝通。他們的意念會在人的腦海中迴響。我再轉回頭看他時，他已經消失了。就在那時，我明白了我所目睹的是一個天上的異象，是天主使我堪當看見，為的是安慰我，並讓我知道祂對我在這世上生命的旨意。那年是 1943 年，這是我平生第一次，也是唯一一次在清醒時看見天主的使者。後來，我只在夢中領受過啟示。」

天主在達陡神父生命中最艱難的時刻——當他直面死亡之際——透過祂的天使向他說話。就這樣，天使向他指明了將要行走的道路、將要履行的服

從使命，以及將要背負的十字架：以基督的福音安慰並堅強天主的子民，直到他的最後一息。

在他的苦路上，穿越納粹監獄之際，修士司鐸達陡作為塞爾維亞教會神職人員與修道人的集體殉道中的一位宣信者，飽受煎熬。1943 年 3 月 5 日，在佩特羅瓦茨與波扎雷瓦茨的監獄服刑期滿後，他被囚禁於沃伊洛維察修道院。在那裡，他遇到了奧赫里德與日查的主教——聖尼各老・韋利米羅維奇。據同樣被囚禁在沃伊洛維察的巴西略・科斯蒂奇修士司鐸所述，達陡神父到達該修道院時已筋疲力竭、滿身蝨子；但等他恢復過來後，便於 1943 年 3 月 13 日與聖尼各老及其他司鐸一同舉行了彌撒聖祭。

戰後歲月

第二次世界大戰結束後，修士司鐸達陡本應返回佩奇的宗主教區。然而，他卻獲得了斯科普里都主教若瑟的祝福——當時若瑟正代理仍被囚禁的加俾額爾宗主教[10]行使職權——將他調往布蘭尼切夫教區的戈爾尼亞克修道院，好讓他在那裡找到「平安與靈性的喜樂」。

1949 年，他再度調任至貝爾格萊德與卡爾洛夫齊總教區，並由維薩里雍主教在貝爾格萊德主教座堂內擢升為修道院院長。然而，到了該年年底，加俾額爾宗主教又派他前往佩奇的宗主教區，這次是以院長的身份。他一抵達，便發現修道院處於可怕的狀態：建築物年久失修，部分損毀，還有幾戶難民家庭住在裡面。修道院同時也被當地游擊隊用作共產黨的指揮部。

「共產黨人給我製造了許多麻煩。他們竭盡所能，讓我的日子過得越痛苦越好。但感謝天主，我挺過來了。」在佩奇宗主教區期間，經歷了一系列來自內外的誘惑與不幸的打擊後，達陡神父又開始抽菸了。（他以前也抽過菸，同樣是在佩奇宗主教區的時候。）由於他神經衰弱，尼古丁對他產生了極壞的影響。然而，經過一番痛苦的掙扎，他終於擺脫了這個惡習。

多年後，他向一位神子講述，在那場內在搏鬥期間，由於對抗恐懼、焦慮與憂慮的誘惑，他經歷了兩次精神崩潰。他全身顫抖，整體狀況非常糟

[10] 加俾額爾宗主教因拒絕與佔領軍合作，於 1941 年被德國人逮捕，後來與日查的聖尼各老・韋利米羅維奇一同被押往達豪死亡營。1946 年底，他終於得以返回貝爾格萊德。

糕。他將此視為天主的警告，決心改變生活方式，放下一切塵世的掛慮與憂愁。「我意識到，我們都太過為自己操心；只有將一切全然交託於天主旨意的人，才能真正感到喜樂、輕省與平安。」就這樣，他學會了將自己以及近人的一切掛慮都交託在上主手中，並在接下來的六年裡，以院長的身份耐心背負起在佩奇宗主教區事奉的十字架。

1955 年，達陡神父獲得味增爵主教的祝福，返回布蘭尼切夫教區，被指派管理佩查內與克萊諾沃兩個堂區。1956 年，他再次奉命出任佩奇宗主教區的修道院長。他在那裡待了一年；1957 年，在佩奇宗主教區總計十一年（三年為修士，八年為院長）之後，他又回到了貝爾格萊德與卡爾洛夫齊都主教區。同年，他成為戈爾尼亞克修道院的院長，同時服務西加克與布利茲納克兩個堂區——這兩個堂區涵蓋三個村莊。此後，他一直擔任布蘭尼切夫教區的謙卑神職人員，直到 2003 年安息主懷。

如同所有熱愛基督的塞爾維亞修士一樣，達陡神父多年來懷抱著熾熱的渴望，盼望能聖撒巴在聖山上的捐贈——希蘭達爾修道院——永久安居，並在那裡尋求靈魂的救恩，以及祈禱與悔改生活所需的寧靜。懷著這份熾熱的渴望，他在五十年代中期懇求主教的祝福，希望能前往聖山朝聖。他最終於 1959 年獲得主教的許可，隨後不久便動身前往聖山。

然而，修士司鐸達陡在希蘭達爾並未受到熱情的歡迎。一個可能的原因在於，他是以一位已修行成熟的修士身份前往那裡的；而像許多修道院一樣，希蘭達爾團體更偏好初學生與尚未剃度的修士，而非那些已剃度卻不習慣阿索斯山生活方式的修士。此外，達陡神父已在好幾所團體修道院擔任過院長。當時希蘭達爾並非團體修道院，也沒有計劃成為這樣的修道院。

在希蘭達爾逗留的兩個月期間，達陡神父蒙受了至聖天主之母的奇蹟顯現。「我在希蘭達爾感覺不太舒服，以為是心臟出了問題。一天夜裡，我做了一個夢：我們阿索斯山的修士們要去領受至聖天主之母——希蘭達爾的女院長——的祝福。弟兄們一個接一個上前親吻她的手。輪到我時，我請求她向她的聖子、我們的天主祈禱，赦免我一生所犯的一切罪過。然後我等她開口。『沒什麼，』她說。『你的神經太疲憊了。』」

在希蘭達爾的兩個月期間，修士司鐸達陡未獲團體續留的許可，因為他的簽證已經到期，必須離開阿索斯山。儘管他極度渴望留在希蘭達爾，卻事

與願違。他後來說，這一切之所以發生，是因為他前往希蘭達爾出於自己的意志，而非天主的旨意——這旨意在 1943 年佩特羅瓦茨監獄中天使向他顯現時已清楚揭示：「世上還有許多人，你需要去安慰並鼓勵！」這一點，正如他自己所言，他時常忘記。

因此，天主引領他返回塞爾維亞，去履行他的本份：成為那些負重與匱乏的靈魂——他的同胞——的救恩嚮導。從希蘭達爾回來後，他先在比斯特里克堂區服務，隨後擔任圖馬內修道院的院長。1962 年，他請求從圖馬內調往維托夫尼察。他成為維托夫尼察的院長，並在弗拉什基多爾堂區服務了十年。

有一次，他在思想的猛烈攻勢下承受極大壓力，急忙趕回修道院，向一位較年輕的修士司鐸辦了告解。此後，他堪當蒙受另一個天上異象：當他在靜室中醒來，內心充滿完全的平安與靈性的更新時，他在腦海中聽到一個天上的聲音說：「你應當這樣化解一切緊張。不要過度承擔這世界的憂慮，而要守護你的平安，與天主同在！」另一次，在一場耗盡心力的靈性戰鬥之後，他發現自己處於非常糟糕的狀態，天主也賜予他一個奇蹟般的異象。對此，達陡神父說道：「救世主對我說，要我俯伏在祂至聖的母親——修道者的保護者——面前。」

作為一位自幼年起便渴望靜默與默觀生活的修道人，達陡神父從未嚮往院長的職位。對此他說道：「院長的職責對我來說一直非常艱難，因為我必須專注於物質事務以及團體內部與人們之間的關係……正是在這方面，我不斷失去當初作為初學修士時所領受的恩寵恩賜。這在我的靈修生活中引發了各種新的困難，也損害了我的身體健康。」有一段時間，達陡神父聽從醫生的建議服用藥物，但藥物對他毫無幫助，因為這位長老的疾病源於他的靈性爭戰——因為他戰鬥「不是對抗血和肉，而是對抗率領者，對抗掌權者，對抗這黑暗世界的霸主，對抗天界裡邪惡的鬼神。」（弗 6:12）。

在他於修道院服務期間，曾有多次懇求卸下院長職務（他的聽命本份工作）的機會——不僅是因為他無法承受這項職責帶來的嚴峻考驗，更是因為他的整個存在都渴望著靜默、警醒與純粹祈禱的生活。然而，出於天主的旨意，他總是一次又一次地被派回他的羊群，繼續履行院長的職責。

這場與天主的角力持續了許多年。「如果我們自己不學習謙卑，天主是不

會停止貶抑我們。」——達陡神父在塵世生命的最後幾年，每每憶起自己如何試圖逃避服從任務以及上主所賜予的十字架時，常重複這句話。或者，正如那句古老的拜占庭諺語所說：若是君王追逼你，你就逃跑；若是天主追逼你，你就坐下吧！而天主確實追逼了他——溫柔地引領著這位熱愛基督的修士，走遍 1943 年天使異象中所揭示的那幅塞爾維亞地圖，為的是使他臻於成全，並在服務眾人時達到極致的謙卑。

1972 年，達陡神父先是被准予退休，隨後又被任命為波卡伊尼察修道院的院長。在這段靈性艱難的歲月裡，達陡神父再次蒙受了奇蹟異象——這是天主溫柔的警告。「當他們派我去波卡伊尼察擔任院長時，我對當地人可能帶來的麻煩感到畏懼。就在那時，主親自在夢中向我顯現並警告我。突然間，我發現自己與祂面對面。祂佩戴著聖帶，身披主教肩帶，肩帶之上又覆著一條聖帶。我站在那裡凝視著祂，祂說：『你既然沒有聽命，為何還要打那美好的仗？每當你被指派到某地擔任院長時，你總是抱怨，請求免去這職務。你不可再這樣做了！要知道，你必須以極大的愛、認真與熱忱去履行每一項聽命工作，毫不理會周遭的嫉妒與惡意。』然後祂在我身上劃了三次十字聖號，取下祂的聖帶，覆在我頭上，說：『這就是你必須背負的十字架。』」這十字架，就是蒙福的長老職分，以及對許多饑渴靈魂的靈性引導。

以諸聖教父的言語安慰人

「直到 1975 年，我都很退縮。我從不去任何地方；人群對我絲毫沒有吸引力——一部分是因為健康，一部分是因為我的天性，」達陡神父說道。然而，在一位熱心的傳教士德拉吉弟兄再三懇求下，加上主教的祝福，並出於對教會及其信友的愛，達陡神父開始參加在克爾涅沃舉行的靈修講座與演講。「我就是在那裡第一次遇見亞大納削（耶夫蒂奇）主教，他當時還是修士司鐸，在神學院擔任教授。我腦海裡裝滿了諸聖教父的教導。人們問我這個、問我那個，我便回答他們。他們似乎喜歡聽我所說的。我遇到了許多虔誠的平信徒，他們在諸聖教父的教導中找到了所有迫切問題的答案。從那時起，人們越來越頻繁地來找我。現在，他們隨時都會來找我。」

達陡神父順從教會的聲音，開始了一項新的修行勞作：以不知疲倦、將

自己釘在十字架上的方式，擔任許多人的神師。這項服務一直持續到他離世。「我不得不說很多話，正因如此，我的喉嚨開始受不了。它變成了慢性炎症，這麼多年來一直沒有完全康復。有時候，我幾乎沒有足夠的力氣用聲音來舉行彌撒聖祭。」

1978 年，達陡神父向他的一位神女（屬靈女兒）G.講述了另一個他在夢中見到的異象。「我剛入睡，便夢見自己死了。兩位年輕人領我進入一個房間，讓我站在他們中間的一個平台上。我的右邊是審判官。房間左側遠處角落裡，有人在宣讀對我的控訴。『就是他！他就是那個無法與任何人和睦相處的人！』我目瞪口呆地站在那裡。那聲音又重複了同樣的指控兩次。然後，站在我右邊的年輕人對我說：『不要害怕！你說你無法與任何人相處，這不是真的。你只是無法與你自己相處！』」

就在那一刻，達陡神父無數次對自己及對神子們重複的敘利亞聖依撒格之言，成了他唯一的救恩之路：「要與你自己締造和平，則天地都要與你締造和平。」

當我們為某人祈禱時，我們便承擔了他的痛苦

在擔任波卡伊尼察修道院院長之後，達陡神父再次被派往圖馬內修道院擔任院長，並於 1981 年返回維托夫尼察。從八十年代初開始，先是涓涓細流，繼而匯成溪流，最後形成江河——渴望從天主那裡獲得醫治與安慰的朝聖者和懺悔者，從塞爾維亞各地，尤其從貝爾格萊德，源源不絕地湧向達陡神父。他們乘著巴士前來、步行前來、或開車前來。一泓清泉吸引著污穢與乾渴的人，他們急忙投入其中沐浴、飲用。談話、教導、靈修指導與祈禱——這一切持續數小時，直至深夜，常常延續到凌晨時分。告解融入禮儀之中，守夜祈禱則化為深夜的講論。

達陡長老以同樣無限的愛與專注，迎接每一位朝聖者。天氣寒冷時，他在修道院的小廚房裡接待他們；或在至聖天主之母安眠堂門前的院子裡、葡萄藤的蔭涼下接待他們。「他們來向我訴說自己的苦情。有時我們也交流想法。許多人離開後都覺得好受些。至於我，就這樣不停地說啊說。每一天都是這樣。就算我的肺是鋼鐵做的，我相信也早已衰竭了。這一切痛苦與憂

傷，會在人身上留下代價。他們問我各式各樣的問題，而我卻不知該如何回答；我本就不是個善於與人溝通的人。直到去年，我才感覺到老年悄悄爬上身。如今我已經沒有力氣了；我沒辦法長談。現在這無盡的人潮……我想，事情就必須是這個樣子吧。然而，在過去的兩個月裡，我經歷了極大的靈性痛苦。我從未體驗過如此深重的痛苦，即便在戰爭中也未曾如此。我想，這苦杯我也必須嘗一嘗。」

一位朝聖者在回憶她拜訪達陡神父的經歷時，生動地描述了抵達修道院與會見長老的情形：

> 當我們接近修道院時，我們在大門前稍作停留。我們傾聽著寂靜，感受著那份寧謐。連一絲影子的晃動、一縷微風都沒有。我們經過第一排修道院建築，緩緩向上走去。狹窄的小路將我們直接帶到至聖天主之母安眠堂前。教堂左側有一棟建築，右側則有兩棟。附近一塊岩石上豎立著一座巨大的十字架，俯瞰著那整片地方。人不禁感到一股衝動，想要俯伏在它面前祈禱。
>
> 歷史告訴我們，此處靠近村莊的地方曾有一座礦井，後來被洪水摧毀。洪水退去後，在岩石山丘上留下了洞穴，一群修士便來到這些洞穴中居住並修行。這座教堂由塞爾維亞國王米盧廷修建，最早見於 1552 年的記載。教堂內的壁畫繪於 1856 年，大約在朱羅・雅克希奇撰寫《戈爾尼亞克朝聖記》的年代。在十九世紀教堂修復期間，一份寫於 1218 年、以亞美尼亞語和斯拉夫語書寫的卷軸，被砌入了教堂的北牆。
>
> 一位肩上斜挎著繡花背包的年輕人比我們先到了。「沒關係，神父，我可以等……我時間很多，」我們聽見他一邊繞過一張木桌，一邊說著，前去親吻一位老年修士的手——那是一位身形瘦弱、留著長長白鬚的老人。達陡神父！我們向他致意，請求他的祝福。他的手像這個十二月的早晨一樣冰涼，聲音卻如絲絨般柔和。我們在木桌旁就座，頭頂上是葡萄藤，它的葉子早已被秋風剝落殆盡。從我們坐的地方，可以清楚地看到那條道路、蜿蜒的維托夫尼察河，以及通向修道院大門的紅色小徑，一切都盡收眼底。
>
> 達陡神父說話的節奏與他的呼吸同步：時而緩慢，時而急促。他在

句子之間停頓，有時會吞掉字尾。我們明顯看得出來，說話對他來說是一件極為吃力的事。

達陡神父的健康因過度談話和承擔眾人的重擔而開始嚴重惡化，常常達到完全精疲力竭的地步。他的內心平安受到了干擾，因為正如他所說的：「當我們為某人祈禱時，我們便承擔了他的痛苦。」他需要多年的內心痛苦，才能學會如何減輕隨著無數告解而積累的思想重擔——這些重擔，他如同一位善牧，以自我犧牲的行為承擔了起來。「我們必須學會減輕壓在我們身上的思想重擔。一旦感到負擔，我們就必須轉向主，將我們的憂慮交給祂，也將我們所愛之人的憂慮和掛慮交給祂。我總是將自己的問題交給主，也將那些來找我的人的問題交給祂。我將它們交給主和祂至聖的母親，他們會處理一切。至於我，連我自己都幫不了自己，又如何能幫助別人呢？」

1992 年，他第一次心臟病發作，1996 年第二次。「我經歷了兩次心臟病發作，」達陡神父回憶道，「都是因為和人說話太多。五年前，我右側心臟病發作；我以為大限到了，但我活了下來。我已經沒有力氣說話了，但我還能主持禮儀，還能歌唱。我應該保持沉默，在寧靜中度過餘生。但有什麼辦法呢？人們不斷帶著他們的憂慮和痛苦前來。從前我血壓不高。現在，當我傾聽人們的困難時，這些困難就傳給了我——這就是我血壓高的原因。我也不喜歡吃藥，但，就是這樣；我還活著！」

達陡長老對神子們的教導很簡單。他的面容總是光彩照人、充滿喜樂，因為他的內心平安反映在臉上。「我們不需要說什麼或做什麼，但在一個充滿愛與良善的謙卑溫和的人面前，我們會感到無比舒暢。他也不必說什麼，卻散發著溫暖，就好像我們受了寒，走進一間溫暖舒適的房間，被暖意包圍一樣。你看，這就是善念、充滿愛與良善的美好渴望的意義。」長老這樣談論那些擁有謙卑與溫和精神的人；而實際上，正是信友們蜂擁到他身邊，在他所散發的天國太陽光輝——即在聖神內的平安與喜樂——的照耀下，溫暖他們靈魂的寒意。

達陡神父對日常事務，以及對教會及其神聖奧秘（聖事）相關的事務，都表現出一種教父式的、單純而謙卑的態度。「要熱愛小事，」他教導說，「追求樸素簡單的事物。當靈魂成熟時，天主會賜予它內心的平安。上主看

顧我們，祂喜悅你渴望祂的平安。在靈魂預備好之前，祂只會偶爾讓我們看見祂無所不在、充滿萬有。在那些時刻，靈魂感受到何等的喜樂！它感覺自己擁有一切！但隨後，上主又向我們隱藏自己，為的是讓我們渴慕祂，用心尋求祂！」達陡神父對軟弱和受苦的人總是溫和，而對那些表達出願意努力追求成全的人則很嚴格。然而，他對自己最為嚴格。

對達陡長老而言，靈性生活中的每一件事都是重要的。即使是「平凡人」最微不足道的問題，對長老來說也至關緊要，因為他知道，正是透過這個特定的問題或痛苦，這個人的得救正在被決定。對達陡神父來說，那樣的人最為重要，因為正如福音所見證的：平凡的人在天主眼中最為重要。

達陡神父向所有來到維托夫尼察找他的基督徒男女，孜孜不倦地教導了一個教會數百年經驗的真理，這個真理在我們這個時代很容易被遺忘和忽略：人是德能與思想的存在，是具有靈智德能的存有。他教導說，那些從內部折磨我們的思想，大部分根本不是我們自己的，而是來自魔鬼；我們每一個人都擁有天主所賜的能力與自由來拒絕這樣的思想；我們的生命取決於我們在理智與心靈中所培育的思想品質。

「這地上的一切事物，」達陡神父說，「一切美好的，以及一切不美好的，都來自我們的思想。我們的思想決定了我們的整個生命。如果我們的思想是破壞性的，我們就不會有平安。如果它們是寧靜、溫良、單純的，我們的生命也會如此，我們內心就會有平安。這平安會從我們身上散發出來，影響我們周圍的一切存有——理性的存有、動物，甚至植物。這就是我們的『思想機制』，它發射出思想，我們藉此影響其他一切存有。而每一個人都在期待從我們這裡得到平安、安慰、愛與尊重。」

「不是我，而是主」

人們帶著他們的痛苦、憂傷與疑惑湧向長老，長老回答他們的問題——不是憑藉他自己和他的推理，而是依據天主親自告訴他的話。「人們帶著他們甚至還沒有明確提出的問題來找我，主當然知道他們的需要。是主，而不是我。他們以為我能讀懂他們的心思。其實是主回答他們，而不是我。」

達陡神父的許多神子都受益於長老的洞察力。一位塞爾維亞院長講述了

一些事件，揭示了長老的這份洞察恩賜。這位院長說，他最初擔任自己修道院的院長時，感到非常困難。他必須處理許多問題，履行許多責任，他渴望擺脫這一切，以便度過不受打擾的祈禱生活。他制定了一個計劃：秘密前往阿索斯山，找一個偏僻的靜修處，在靜默與祈禱中度日，並改用一個不同的名字，這樣人們就不會知道他是誰。他的願望是在聖山上度過餘生。他沒有告訴任何人這個計劃，但在心中形成了堅定的意向要付諸實施。就在那時，達陡神父訪問了他的修道院。當修道院的司鐸與弟兄們聚集在一起時，這位院長請達陡神父向大家談論祈禱。達陡神父於是轉向院長，直視他的眼睛說：「我年輕當院長的時候，非常不服從。我產生了拋棄在塞爾維亞的責任，到阿索斯山做修士度過餘生的念頭。」院長隨即告訴達陡神父，他不想讓他談論這個話題，而是要他向在座的弟兄們講述祈禱。但達陡神父仍然注視著院長，只是重複了他先前說過的話：「我年輕當院長的時候，非常不服從……」院長此時毫不懷疑，達陡神父是蒙天主啟示而知道了他的秘密意向，並且正在直接而個人化地勸告他放棄這個念頭，繼續履行所受託的責任。

後來，同一位院長因眾多訪客湧入修道院，逐漸滲透到修道生活中，而感到非常沮喪。「我開始向天主抱怨，」他回憶道，「問祂歷史上是否有像我們這樣的修道院，平信徒在修道院生活中扮演的角色比修士們還要重要。不久之後，達陡神父來訪，他與當地人、修士們以及一位主教同坐一室。主教請達陡神父講講米利科沃修道院以及那裡的聖人。達陡神父回答說那裡確實有一些聖人，然後看著我說：『但不只是聖人——那裡也有其他人。』接著他講了一個故事，說有一個喝醉的修士得用獨輪車從城裡運回來。他還講了許多其他的故事，讓我意識到我們修道院所面臨的誘惑比米利科沃小得多。」這位院長明白，達陡神父再次蒙天主啟示得知了他內心的想法，並再次向他提出了直接的勸勉，好讓他繼續背負作為院長的十字架。

也有人以不健康的、偶像崇拜的方式接近他：有些出於無知，有些出於情感上的依戀，還有少數人懷著惡意。長老對此強烈反對，有時，因為某些自稱是他「神子」的人所引發的事件，他吃了很多苦。「必須永遠先愛天主，」他教導說。「親屬和同胞只能排在第二位。我們絕不能彼此成為偶像，因為這是天主的旨意。」然而，即使是阿索斯山和奧普提納的長老們也曾遭

受過這種誘惑，因為人總是傾向於崇拜受造之物，而非造物主本身。為維護天主所賜的神師職分真理，達陡長老說：「一顆平靜的心，為我們那些白髮蒼蒼、充滿天主智慧的聖潔長老們增添了謙遜。他們從不允許人們以對待偶像或神明的方式來稱呼他們。這就是昔日真正的長老與今日那些自封的『靈媒』之間的根本差別。」

也有人帶著不純的動機來到維托夫尼察。一般來說，他們離開維托夫尼察時，與來時一樣空虛。達陡長老記得這樣一個人：「有一次，一位從貝爾格萊德來的作家來看我。他花錢搭計程車一路從貝爾格萊德來到這裡。他想讓我告訴他，他的小說能不能暢銷。我告訴他我不是靈媒……最後那位作家離開時說，他來找我是搞錯了。你看，他來是為了純粹功利的原因，想知道他的書是否能為他帶來名聲與物質財富。」

若有人前來找他，期望從與他的談話中獲得即時的奇蹟，達陡神父會以母親般的溫柔告訴他們：「你們帶著問題來找我。我也有很多問題，而上主安慰我們所有人。我告訴你們我的煩惱，你們告訴我你們的煩惱，之後一切都會好起來的……上主會安慰我們！」

達陡神父眾多神子中的一人，講述了長老教導信友的方法。「通常，當我問達陡神父一個問題時，他會先給我一個簡短的答案，然後說：『某某聖教父對這個問題有許多論述。要不要我去把書拿來，我們一起讀一讀？』我總是急切地同意，他便翻閱書本，找出合適的段落，大聲朗讀出來，不時停下來加入自己的評論。我從未見過任何人像達陡神父那樣熟悉教父文獻。」

另一位朝聖者回憶起達陡神父在與信友進行靈修談話時所展現的、深深植根於教會傳統的清醒態度。「長老從不直接回答我非常直接的問題。他總是引用諸聖教父的著作或聖人傳記來回答，而這始終是回答問題唯一真正正確的方式。」

出於天主的安排，1986 年，長老的一位神子 M 蒙准發現，除了常規的修道勞作（齋戒、守夜、叩拜）之外，達陡神父還實踐著另一種修行方式：他從不躺臥在床上，甚至睡覺時也是如此。因天主的旨意，M 進入長老的靜室，請求祝福去執行林中的某項工作，卻看見長老坐在床上，背靠牆壁，頭垂在胸前，就這樣讓身體休息。他如此忠實地堅守修道的神貧願，以致不擁有任何物質的東西，甚至連私密空間也沒有。在新修的修道院建築中，長老

的靜室門是用玻璃做的，這樣就可以看到房間內的情形。

1987 年，朝聖者 V 寫道：「達陡神父七十三歲了。我看不出他有任何變化：他溫和而喜樂，對每一個人總是同樣地平易近人、熱情好客而又克制有禮。總而言之，他正是我們想像中一個基督徒應有的樣子。」

同年，長老向這位朝聖者講述了最近的一個夢。在夢中，他在一座大教堂裡親吻聖像。「基督親自出現在主的聖像前。祂在流淚。當被問到為何流淚時，祂回答說，是因為面對邪惡時，人們以惡還擊。」

有一次，達陡神父在維托夫尼察與一位來自貝爾格萊德的虔誠訪客共進午餐。飯後，訪客注意到長老的長鬍鬚上沾了幾粒麵包屑。兩人起身離席後，他輕聲提醒達陡神父，應該把鬍鬚上的麵包屑抖掉，免得其他訪客看見，猜想他究竟是怎樣的修士。然而，長老只是微笑著說：「把這些麵包屑扔掉太可惜了，鳥兒還可以享用呢！」然後他走到花園裡的長凳上坐下，向後靠在椅背上，對著停在附近樹上的一隻麻雀招呼說：「來，小麻雀，來吃吧！」訪客親眼看見那隻麻雀飛了下來，落在達陡神父的鬍鬚上，啄食起來，直到把最後一粒麵包屑都吃乾淨。

達陡神父以屬靈的眼光凝視著受造物神聖的奧秘及其對造物主奧秘般的感恩，同時也凝視著人類濫用受造物、以及對大自然那種無喜樂、物質主義且具破壞性的誤用之可怕奧秘。他對維托夫尼察的朝聖者這樣說：「生命正在日益被摧毀、被熄滅……這不是什麼奧秘！就在十多年前，每逢大雪紛飛的時候，你還能看到成群結隊的野兔家族在月光下、在林間空地中嬉戲。它們繞著圈子奔跑，互相追逐玩耍，成千上百隻，在雪地裡翻著筋斗，快樂地嬉鬧。那是喜樂，生命的喜樂！動物擁有這份喜樂。是人類奪走了它們的喜樂。它們擁有生命的喜樂，而我們擁有各式各樣的物質財富，卻從不快樂，從不滿足。動物不為明天憂慮，不把麥子收進倉裡，上主卻養活它們全部。它們在這裡啃一口草根，在那裡找個地方睡覺，便對天主心懷感激。我們人類卻不是這樣……」

1998 年，達陡神父來到貝爾格萊德，在郊區巴諾沃布爾多一座擠滿了人的「舒馬迪亞」（Shumadija）劇院，發表了題為《悔改就是生命的改變》的著名講道。這篇講道後來在多家電視台反覆播出，被視為那些艱難歲月中貝

爾格萊德最具意義的靈性事件之一。[11]

「讓我們成為光明之子！」

達陡神父生命的最後幾年，是在遠離他的修道院與教區的情況下度過的——正如聖經所說，別人給他束上腰，帶他到他不願去的地方（參閱若21:18）。達陡神父出於自願地接受了這一切，順服地過著修道院與教區之外的生活。他從一處遷移到另一處，效法那位從生到死都「沒有枕頭的地方」的基督。他在黑山與濱海都主教區的幾所修道院住了幾個月；在塵世生命的最後階段，他在巴奇卡帕蘭卡市的格魯博爾家族的家中找到了棲身之所，並在那裡停留，直到他安眠主懷。

2001 年 11 月，在與來自貝爾格萊德的神子們談話時，達陡神父的健康明顯惡化，但他的面容已經煥發出天國那萬里無雲的清澈之光。他用沙啞的聲音，幾乎是耳語般地，說出閃耀著光明的話語：「諸聖教父全都過著良善、寧靜的生活。他們全都說，基督徒生命的成全在於極度的謙卑。這意味著，忍耐與長期受苦是我們在這一生中最需要的。我們必須耐心承受一切，並寬恕所有人。如果我們擁有美好的思想和渴望，這些思想即使在此生也會賜給我們平安與喜樂，在永恆中更是如此。那時我們將看見，死亡已不復存在，主已戰勝了死亡，並賜給我們永恆的生命！」

2002 年，黑山與濱海都主教安斐洛基閣下前往巴奇卡帕蘭卡，探望病中的達陡長老。他前來向這位二十世紀塞爾維亞偉大修行者之一告別，並致以敬意。

中風與長期的疾病，使達陡神父得以在極度的無助中臻於成全——他以愛、服從與謙卑，將這一切忍受到底，直到最後一刻。維托夫尼察的達陡長老於 2003 年 3 月 31 日／4 月 13 日至 4 月 1 日／4 月 14 日夜間，在巴奇卡帕蘭卡安息於基督救主內；那一日正是埃及的聖瑪利亞——懺悔與服從的典範——的瞻禮日。那一天，維托夫尼察的靜默長老攀上了對基督及其教會服從之梯的巔峰，實現了他畢生追求的目標——天國。

[11] 講道全文見本書第十五章，見第 109-116 頁。

2003 年 4 月 2 日／15 日，為達陡神父舉行了殯葬禮儀。他的同修修士與神子們以靜默的祈禱和淚水向他告別，許多人從塞爾維亞各地遠道而來參加他的葬禮。他的神子們雖因失去在世之父而沉浸在悲傷中，卻也因獲得一位在天上的代禱者而深感安慰。

正如許多天主的聖人（林迪斯法尼的聖卡斯伯特、約旦河的聖格拉西穆、薩羅夫的聖塞拉芬）一樣——他們將天主的愛傾注於一切生物之上，吸引萬物歸向自己——在這位充滿天主的長老安息之際，動物們也前來向他致敬。各種鳥類成群結隊地飛來，向這位如此深愛它們的長老告別，長老總是懷著無限溫柔談論它們：

「它們對天主心懷感激。我們人類卻不是這樣。鳥兒們總是在讚美上主。它們清晨三點就開始歌唱，一直唱到九點。九點過後，它們會稍微安靜一會兒——只有到了那時，它們才出去尋找食物餵養幼雛。然後它們又開始歌唱。沒有人吩咐它們歌唱——它們自然而然地就這樣做了。而我們呢？我們總是皺著眉頭，總是嘟著嘴；我們不想唱歌，也不想做任何事。我們應該效法鳥兒的榜樣。它們總是喜樂，而我們卻總是被什麼事情困擾著。究竟是什麼在困擾我們呢？其實什麼都沒有……不是嗎？」

靜默救主的靜默見證人

作為一位神師，達陡長老的服務完全指向教會中信友的得救。他的勞苦完全在於見證教會的修行與禮儀靈修——這靈修無非就是聖神藉著天主非受造的德能，在基督的奧體內運行，以淨化、光照並神化一切努力追求救恩的人。在教會的祝福下，神師引領他的神子們走向基督，使他們成為基督奧體的一部分，好讓他們藉著度基督徒的生活、領受神聖奧秘，得以醫治其墮落的狀態、必死的命運與敗壞的本性。因此，醫治他們的並非神師本身，而是聖神藉著天主的德能——這些德能是無始的，並通過我們的主耶穌基督、降生成人的救主，啟示給人類。人唯有藉著生活的天主——聖三——才能獲得靈性的醫治、光照與神化。然而，天主並非不經人的參與而成就此事；這種奧秘的合作，正是教會內正教生活的精髓。

根據我們教會的傳統——由宣信者聖瑪克西穆所界定——修行而又神秘

的成全的三個層次是：脫去情慾的污染（實踐哲學）、靈智[12]與心[13]的光照（本性默觀），以及神化、與聖神的真實共融（神秘神學）[14]。達陡神父在有生之年，於聖神的學校中達成了這三個層次。所有與他相遇、和他交談、向他告解、並領受他分送的聖體聖血的人，都知道達陡神父獲得了這些成全。我們也從他對與天使和聖人交流的描述中——他以謙遜的第三人稱娓娓道來——得知，這位長老還蒙堪當達到了神學最崇高的神秘層次；用耶羅德奧（弗拉霍）都主教的話來說：「被神化的人與大能天使相通，並蒙堪當瞻仰非受造之光。神聖的奧理由聖神啟示給他，他領受了天主的非受造德能。在這樣的人面前，天主福音的許多奧秘被揭開，而這些奧秘對其他人則是隱藏的。」

達陡長老堅定地立足於源自《慕善集》的教會傳統，在人有關救恩的各個層面上，向他的同代人見證了諸聖教的經驗與生活神學：「我們若不改變自己的思想、使它們變得不同，就不可能獲得救恩……這是藉著天主的能力在我們內運作而達成的。我們的理智由此得以神化，擺脫情慾，成為聖潔。唯有內有天主、並時常懷念上主的理智，才能被神化。當我們知道祂在我們內、我們也在祂內時，我們就能像魚在水中一樣自在游動。祂無所不在，而我們如同魚兒，在祂裡面遨游。我們一旦離開祂，便在靈性上死亡了。」

達陡長老的一生，交織在基督的救恩計畫與祂的救贖工程之中。因此，在塞爾維亞民族歷史上最艱難的時期之一（1914–2003 年），他成了塞爾維亞人民當中靜默救主的靜默見證人。對塞爾維亞人而言，這是一段靈性與歷史的浩劫：兩次世界大戰以及一場內戰、長達五十年的共產黨佔領、克拉伊納與波士尼亞黑塞哥維那的戰爭、1999 年北約部隊對塞爾維亞人民的攻擊、科索沃與梅托希亞的佔領，以及全球社會持續不斷的全球化浪潮。

在這片黑暗籠罩了整整一個世紀的戰爭與苦難中，達陡長老在聖神內尋求平安與喜樂，並為此作證，以自身的榜樣展示了選擇那通往天國的窄路所帶來的勝利。

---

[12] 靈智（Nous）：靈魂最高的官能，當它被淨化後，能藉著天主的能源認識天主。
[13] 心（Heart）：人存在的靈性中心，在某種意義上與肉體的心臟相連。
[14] 參閱宣信者聖瑪克西穆，《雜題》（Various Texts）5.94；載於《慕善集》第 2 冊（倫敦：Faber and Faber，1981 年），第 283 頁。

一、論思想

一、我們的生活依賴於我們培養的思想種類。如果我們的思想是平安、鎮靜、柔和而仁慈的，那麼，我們的生活就是這樣的。如果我們把注意力轉向我們所生活的環境，我們就被吸進思想的旋渦，既不能有平安，也不會有寧靜。

二、一切事物，無論善惡，都源於我們的思想。我們的思想成了現實。即便在今天我們仍能看到一切受造物——存在於地上與宇宙中的萬有——只是天主的思想在時間與空間裡所造成的物質。我們人類是按天主的肖像所造的。人類被賦予一種偉大的恩賜，但是我們卻沒有意識到它。我們不明白我們以我們的思想大大地影響其它事物。我們可以是非常善良的，或是非常邪惡的，這取決於我們所生出的思想與欲望的種類。

如果我們的思想是慈善、平安而寧靜的，只朝向善，那麼我們也會影響我們自己，向我們週圍的所有人發出平安來——在我們的家裡，在整個國家，在每個地方。這是真實不虛的，不但在地上，也在宇宙中。當我們在主的田地裡勞作時，我們是在創造和諧。屬神的和諧、平安與寧靜傳遍各地。但是，當我們產生消極的思想時，那是一種大惡。當在我們內有惡時，我們就在我們的家庭成員中間，在我們所到的各處，發出惡來。因此，你看，我們能成為非常善的，也能成為非常惡的。如果是這樣的話，選擇善肯定更好！破壞性的思想毀滅內心的平靜，然後，我們就沒有了平安。

我們的起點總是錯的。我們不以自己為開始，總是想要先改變他人，然後才改變我們自己。如果每個人都先從他們自己開始，那麼，到處都會有平安！金口聖若望說，沒有人能傷害不傷害自己的人——連魔鬼也不能。你看，我們是唯一能建造我們未來的人。

人經常藉著自己的思想擾亂受造物的次序。這就是何以最初的人在大洪水時被毀滅的原因，因為他們的邪惡思想與意念。甚至在今天這也是正確無誤的；我們的思想是邪惡的，因此我們結不出善果。我們必須改變。每個人都必須改變，但是不幸的是，我們沒有指引我們的榜樣，無論是在我們的家

裡，還是在社會裡。

三、舊約的人不能接受天主的無限大愛。同樣，他們不能接受祂的誡命，繼續遵守古代以眼還眼、以牙還牙（參閱出 21:24）的法則。即便是今天，我們基督徒仍遵循舊約的法則，因此為邪惡所包圍。我們也被許多令人不快的事包圍在摧毀我們內心平安的生活中。我們甚至不能寬恕我們自己的弟兄，更不用說其他人了。

現在，你能看到它是如何進行的。當我們培養惡念，我們就變成惡。我們可以自認是善的，但是惡卻在我們內。我們沒有力量抵抗它。我們知道，作為基督徒，我們甚至不應思想惡，更不用說行惡了。

但是，我們有屬神的能力，屬神的生命，屬神的德能。在最後審判的日子，我們將不得不對我們運用這一屬神的能力、生命與德能的方式負責：我們是給宇宙貢獻了和諧，還是播撒了不和諧。

四、主親自取了我們所受的一切苦難與掛慮，祂說，祂要供給我們的一切所需，但我們卻牢牢地把握住我們的掛慮，在我們的心靈與思想中，在我們的家庭以及我們週圍的一切中，製造不安。

幾時我背負著各種問題，當我努力親身承擔起修道院或團體中的所有掛慮時，那麼，為我和弟兄們，就有麻煩將要發生。即便是最簡單的工作都會很難完成。但是，當我將自己、團體與其它一切都交托給主，即便是最難的工作也能輕易完成。沒有壓力，有平安在弟兄們中間為王。

五、主無所不在，沒有祂的意願或允許，什麼也不會發生，無論是在今生，還是在永恆之中。當我們接受了這一思想，一切事都會變得容易。如果天主在一切事上都允許我們以我們所意欲的方式，按我們所意欲的時間而行，這肯定會導致悲劇性的結果。我們甚至無法想象將要發生的混亂。天主以不同的方式提醒我們記起祂的臨在。但是，我們很快就把它給忘了，特別是在一切對我們而言都很順利的時候。我們忘記了，我們只在此世停留很短的時間，我們認為我們會永遠停留於此世，但是當災難發生時，我高呼：「上主，求祢垂憐！」為此緣故，我們應努力改善我們的性格。

六、有一次，有兩個婦人來到我這裡，她們帶來了另一個婦人，那人拖著自己的腿吃力地行走著。她只能勉強行走。她說，她已看過好幾個醫生，但是他們都不能說出她得了什麼病。我告訴她，她的神經虛弱。我還告訴

她，我的神經比她的更虛弱！她說她的丈夫離開了她。我說：「他當然要走。你是這樣的消沉，有誰會照顧孩子，有誰會為他做飯呢？你並沒有生理的疾病！你太消沉了。唱歌吧！你要唱歌，你的丈夫會回到你這裡的！」我告訴她，我要進堂誦唸一些經文，我希望她自己回家。她看了我一會，之後幾乎是奔跑著往車子那裡去了。另兩個婦人都十分驚奇。我說：「她好了，不再需要你們的幫助了！」

七、一個在自己內擁有天國的人會發出神聖的思想，屬神的思想。天主的國在我們內創造了一種天堂氛圍，它與一個地獄居住在其心中的人所發出的地獄氛圍相反。基督徒在世的角色就是過濾地上的氛圍，擴展天主之國的氛圍。

我們可以通過守衛我們內的天堂氛圍來守衛整個世界，因為如果我們失落了天國，我們就既拯救不了我們自己，也拯救不了他人。凡在自己內擁有天主的國的人，都會在不知不覺間將它傳給他人。人們會被在我們內的平安與溫暖所吸引；他們會想要接近我們，天堂氛圍會逐漸傳給他們。甚至不需要向人們講論這些。天堂氛圍甚至在我們保持沉默或談論平常的事的時候仍從我們身上發出。它會從我們身上發出，即便我們對此並沒有意識到。

天主的國不會居於不聽命的人的心裡，因為這樣的人總是想要承行他自己的意願，而非天主的旨意。在天主的國裡，不可能有一個國在一個國裡面。這也是墮落之神的目標，為此緣故，他們離開了主——光榮的君王。

若一個人掉進了混亂思想的邪惡圈子，陷於地獄氛圍之中，或只是接觸了它，他就會感受到地獄的痛苦。例如，我們閱讀報紙，或是在街上散步，後來，我們突然感到有某種非常不對的東西在我們的靈魂裡；我們感到空虛；我們感到難過。這是因為，因著閱讀各種東西，我們的思想變得散逸，地獄的氛圍自由地進入了我們的思想。

八、諸聖教父告訴我們，我們一醒來就要立即將我們的注意力集中在主身上，在整個白天，要讓我們的思想與祂結合在一起，在每一刻都要記得祂。諸聖教父祈禱由健忘之中得到拯救，因為我們經常著迷於此世之事，忘記了主。……我們忘記了祂是無所不在的，我們所做的任何工作、所執行的任何任務都是祂的。我們以為我們所做的工作是為了其他某人而做的，我們經常心不甘、情不願地執行我們的任務。當我們不心甘情願地執行我們的任

務時，很快就會在我們內生出抗拒與厭惡感，之後，我們的生活就會充滿對一切事物的抗拒與厭惡，我們就是這樣長大的。

九、因為你的思想受到同伴思想的影響，你的思想備受重擔。你要祈求主，求祂能從你身上除去這一重擔。這些就是其他人不同於你的思想。他們有他們的計劃，他們的計劃就是以他們的思想攻擊你。你沒有離開他們，相反，你允許自己成為他們計劃的一部份，因此，你當然會遭受痛苦。如果你忽略攻擊，就會保持平安。不管他們想或說什麼有關你的事，你仍會保持平靜與平安。由於出自你的純潔而平安的思想，不久之後，他們所有的忿怒都會平息，就如同洩了氣的氣球一樣。如果你是這樣，平靜而又充滿愛，如果你所想的一切都是美善仁慈的思想，他們就會停止在他們的思想裡對你發動戰爭，他們就不會再威脅你。但是，如果你要求以眼還眼，這就是戰爭。哪裡有戰爭，哪裡就沒有平安。在戰場上怎麼會有平安呢？那時每個人都時刻警惕著，預想著來自敵人的突然攻擊。

一〇、諸聖教父為獲得平安而奮鬥。他們中的一位說：「心靈是一個偉大的流浪者。它總是在遊蕩。除非唯一能使它得到安息的那一位顯現，它決不會得到安息。」如果諸聖教父如此努力地為獲得平安而戰鬥，我們也必須一直牢記：我們必須努力時時是善的。這意為：除非大能者聖神啟迪我們，我們的心靈不可能獲得平安。亦即，當我們的心靈學會了以正確的方式默觀，我們意識到充滿了愛與寬恕的平安與溫柔的思想就是達致平安與寧靜的道路之時。

為什麼主命令我們要愛我們的仇敵，並為他們祈禱呢？不是為了他們，而是為了我們！因為只要我們有怨恨，只要我們老是想著某人是如何冒犯我們的，我們就不會有平安。

如果一家之主背負著有關自己家庭未來的掛慮與擔憂的重擔，他就不會有平安。所有家庭成員都會感受到他的不安。他們都會知道出了問題，但卻不知道是什麼問題。我們可以看到我們的思想是如何影響他人的。家裡有誤解發生，也是因為我們的思想。

一一、在我們的佩特若瓦克鎮上，曾經有一位名叫某某的司鐸。他是個與眾不同的人——一個略有些粗魯、說話尖刻、要求很嚴的人——但是，他對動物卻有著令人無法相信的愛。在他的家裡總是有一些貓和狗。在一個秋

天的日子，他去祝福堂區裡的一個教友的家，那人的家裡有一條非常兇惡的德國大牧羊犬。當這位神父進門時，那條狗向前跳了起來，向他撲了過去。在場的每一個人都確信那狗要攻擊他。但是，某某神父卻伸開雙臂，說：「來吧，讓我們搏鬥吧！」那狗將自己的爪子放在他的肩上，開始舔他的臉。所有人都感到非常驚奇。神父說：「它知道我喜歡動物！」這就是當一個人有善念時所發生的事。連沒有理性的動物都感受到了他的善念，我們的同伴之人更要如何多的感受到我們的善念呢？我們的思想在世界上製造和諧或不和諧。

一二、有一次，一個女孩來看我。她是個大學生，她的父母都是博士。她說她與她的一位教授之間有一些問題，那人拒絕給她的考卷評分。我告訴她：「你為什麼要與你的老師作戰？你應尊敬她如同你的母親。她處罰你，是為了你的益處。」那女孩不願聽我這樣說。她說：「不，神父，那個老師很刻薄——她喜歡這，喜歡那。我對她所提的所有問題都做出正確的回答，她對我說的一切就是要我再次參加考試。她並未給我評分。」我告訴那女孩，她的老師顯然是分心走意了，但是她卻在自己的思想裡與她的老師作戰。我告訴她，她必須為她的老師祈禱，主會派來平安的天使，祂能給予她力量去愛她的老師。之後，一切都會好起來的。那女孩認為我是在給她講童話故事。又過了一年，她開始對完成她的一年級學業已失去了希望。於是她開始為她的老師祈禱，她再次參加考試並通過了，且獲得了一個高分。

一三、慾念或世俗的思想一進入我們的心靈，天主立即就警告我們。我們沒有清醒過來，沒有抑制這樣的思想與慾望，反而培養它們，渴望它們，後來我們卻為壞事為什麼會發生在我們身上而感到希奇。這些警告的徵兆以誘惑的形式來臨。

一四、在我們的心靈裡，我們孕育我們所做、所說、所計劃的一切。若不這樣，我們就不能行或說任何事。凡事最初都是在心靈內獲得其形狀與形式；我們的所有能力最初都是在我們的思想裡彰顯出來的。思想是將一切都孕育在我們存在的中心（即心）裡的能力，當我們與生命之源結合在一起時，凡事都被啟示給了我們，我們向各種知識敞開。

一五、當人有天主的恩寵時，他的思想就會難以置信地強而有力，因為在我們內行動的是天主自己的德能。如果我們在我們的思想與心裡離開了天

主，我們的思想對我們的同伴就會很可怕，甚至能殺人。如果我們以充滿信德的心靈與主結合，恩寵的德能就會在我們內工作。但是，如果我們仍沒有潔淨自己的驕傲，當他人對我們說不友善的話時，仍然感到受了冒犯、感到憤怒時，天主的德能就在我們內減少了。

一六、有一個老婦人到我這裡來，她告訴我，她的鄰居一直煩擾她。她說，另一個女人老是將東西丟進她的院子，因此她全然不知該如何是好。我問她為什麼總是與她的鄰居爭吵。但是，那老婦人卻說，她甚至從不與她的惡鄰居說話。我堅持認為她每天都與那女人爭吵。我對她說：「你確信她一直對你做惡事，你一直想著她。無論她做什麼，都讓她做吧；你只要讓你的思想轉向祈禱，你會看到它不會再煩擾你了。」

一七、雅各伯宗徒說：「你說你有信德，那就藉你的行為，叫人看到你的信德。」（參閱雅 2:18）撒殫也信，且怕得打顫（參閱雅 2:19），但牠卻相反天主與每一件善事。許多世上的人自認是無神論者，但當我們仔細思想時，我們會明白，在地球這一行星上，沒有任何有理性的存在不渴望真生命與絕對之愛的。絕對之愛絕不會改變；它會永遠持續下去。我們全都全心渴望絕對之愛與絕對的平安。實際上，我們是渴望天主。天主是生命，天主是愛；祂是平安與喜樂。在我們的心裡，我們都渴望天主，但在我們的思想上，我們卻相反祂。正如我所說過的，撒殫也信，但卻怕得打顫。同樣，無神論者實際上並不是無神論者，而是反對天主者。

因此，我們在心裡都渴望天主，但在我們的思想上卻都相反祂。我們的相反不會傷害天主，因為祂是全能的，但它卻肯定會傷害我們。我們的思想、模式與願望給我們的生活設定了道路。我們的思想反應出我們的整個生活。如果我們的思想是平靜的、安詳的、而又充滿了愛、仁慈與純潔，我們就會有平安，因為平安的思想使內心的平安成為可能，它由我們身上放射出來。但是，如果我們產生了消極的思想，我們內在的平安就將化為泡影。

以下是諸聖教父談論思想時所說的話：「如果除去我們的平安的思想攻擊我們，你要知道它們是來自地獄。」不得接受這樣的思想。它們必須立即被驅除。我們必須為了我們自己的益處而奮鬥，努力獲得平安，使平安、喜樂與天主之愛在我們的靈魂內紮根。我們的天父想要讓祂的所有孩子都擁有祂的屬神財富。祂想要讓我們都充滿愛、平安、喜樂、誠實與仁慈。祂想要我

們都能安慰他人。我們也想成為溫良謙卑的，因為只有這樣的人才會放射出良善與仁慈來。……這樣的人即便你向著他大喊大叫，輕視他，他也決不會受辱；你甚至可以打他，他只會因你自我折磨而可憐你。在這世上，很少有這樣的人，但他們卻是太陽仍溫暖著地球這一行星的原因，他們是天主將祂的祝福賜予我們，使我們繼續生活，賜予我們生活所需要的一切的原因。現在你們看到了我們的思想必須改變的原因了。

一八、我們對主的信德很小，對祂的信賴也很小。如果我們信賴主，就如同我們在請朋友為我們做某事時對那人所有的信賴那樣，那麼，無論是我們個人，還是我們整個國家都不會受到如此多的苦。我們的內心與我們整個國家的混亂都源於我們的思想。我們就是製造思想不和諧的人，如果我們的政客都一心一德，事情就不會是這個樣子。我們沒有意識到在我們內擁有天主的德能——屬神的生命。每個人與他人的結合——由於我們全都擁有這一德能——創造了巨大的能力，敵人四散而逃，因為這裡有和諧。

一九、思想一直從四面八方被栽種在我們的心裡。如果能讓我們看到思想的半徑，我們就會看一張真正的思想之網。每個人都在他的心靈中有一個「接收器」，它比收音機或電視機都更加精確而又見多識廣。人的思想多麼奇妙！不幸的是，我們並沒有意識到這一點。我們不知道如何使我們自己與生命之源結合為一，不知道如何感受到喜樂。仇敵總是在我們的心裡撒下種子。聖安當被允許能看到他週圍的思想之網，當他看到它們時，就高呼：「主啊，誰還能得救呢？」他聽到一個聲音說：「只有那些內心溫良而謙卑的人！」邪神不能觸碰心靈溫良而謙卑的人，因為他們與平安與靜默結合為一。他們沒有消極的思想。

二〇、我有一個神子，我願意和你們談談有關他的事。他是一個平信徒，卻過著比一些修士更聖潔的生活。我總是告訴他：「不要接受建議。要告訴自己，我不會考慮此事！你會看到，你將非常精通於此。」他這樣做了。他會拒絕出自他的思想的建議，甚至不經過戰鬥。他擁有平安。他是個身體非常強壯的人，體重超過二百斤。但是，他卻擁有平安！

當他結束了在軍隊裡的服役後，他的父母想要讓他結婚。但他卻對我說：「我不知道，神父。在我看來，我已變得像太監一樣了。」我告訴他，他當然並不非要結婚不可，但是，我再次警告他不要接受任何出於他自己思想

的建議，因為如果沒有我們的思想所演的「影片」，如果我們不觀看「電影」，肉體的情慾就不會被點燃。當沒有這樣的思想時，我們的肉體就會平安。我對他說：「你要小心，免得你開始接受出於你的思想的建議。如果你這樣做的話，你很快就會看到你並沒有變成太監。」

他說：「他們想要讓我結婚，但我卻不想。」他很平安，對女孩沒有興趣。有一天，他決定接受建議去觀看「影片」。他到我這裡來，說：「我現在要做什麼，神父？我無法從我的腦海裡除去它！」我對他說：「現在你看到了這有多危險嗎？現在你必須在祈禱時非常警醒，即便你的膝蓋會有些疼痛。在那以後，一切都會好起來的。」他很快就又回來了，他告訴我，他決不會再玩火了。現在，他想要讓他的那些行各種不相宜之事的朋友也像他一樣的守貞。他告訴他們，要末度貞潔的生活，要末結婚。他常與他們談論貞潔與基督徒的生活，以致我不得不告訴他稍微節制一點，因為當一個人試圖把另一個人由邪惡的行為中拉回來時，魔鬼就會不斷攻擊他。牠們確實攻擊了他。他進行了許多次屬靈的戰鬥，魔鬼甚至在肉體上攻擊他。他會被打得渾身青腫地來到我這裡——簡直令人難以置信。

這就是我們必須過的生活——要控制我們的思想。老是想著每一個臨於我們的思想，這並不好；若是這樣，我們就失去了我們的平安。如果我們學會拒絕這樣的提議，我們就會心平氣和。我們不要在我們的心裡幻想或創造任何圖像。

二一、一個人在祈禱時，不應有任何思想，反而要變得無私。甚至連諸聖教父也這樣說：「在祈禱時，你要表現得彷彿世上沒有任何人，只有你和天主。」在祈禱時，我們不應一心只想著我們自己，因為這樣的話，我們就會被吸引在我們自己的需求上，這樣我們自己就會有害於我們的祈禱。我們自己妨礙我們的祈禱。我們成了我們自己的障礙。我們經常以為邪惡在外面的某個地方，但是，如果不是因為邪惡已存在於我們內，「在外面」的邪惡就無法觸及我們。邪惡是在我們內的。但是，要指責的並非這邪惡本身。要指責的是，我們讓它進入我們的心靈擾亂我們的平安。例如，某人在威脅我們，或是想要讓我們做某件惡事。就讓他這樣做吧；這個人有他自己的意志。就讓他做他的工作吧，但我們要做我們自己的工作，即保持我們內心的平安。

二、論家庭生活

一、聽命具有建設性，固執己見具有破壞性。孩子應學會聽命於父母，就如同聽命於天主一樣。他要終生記住父母的話，他要一直尊重自己的長輩，不只是比他年長者，也包括比他年青者。他要對每個人都良善殷勤。不幸的是，只有很少的家庭這樣教養孩子。

二、邪惡之神會妨礙孩子們的心靈，……並試圖擾亂他們。孩子應受教聽命，特別是在十五歲以前，因為那是孩子的性格形成期。以這種方式，受教的性格特徵將在孩子的一生中保留下來。父母應教導自己的孩子在這一時期絕對的聽命。當父母說某事時，孩子的回答應是「阿們」。但是，不幸的是，今天的父母都不知道這些，他們教導孩子的完全與之相反。他們就這樣長大了……

三、如果父母說「待在這裡」，孩子就必須待在他們告訴他的地方。但是孩子畢竟是孩子，他不可能靜靜地坐在一個地方。父母常常會為了孩子的不聽命而打他們。但是，這並不是教導孩子聽命的好方法。可能有時需要責打，但必須是出於愛，必須要讓孩子感受到愛。父母決不能因怒氣而打孩子。因為如果你想要在發怒時改正某人，你會一無所成。你只會傷害那人和你自己。如果你想要帶領某人走上正道，給予他教導和建議，那麼，你必須先謙卑自己，懷著許多愛與那人說話。他會接受你的建議，因為他會感受到這建議是滿懷著愛而給予的。但是，當你想要不惜一切代價按自己的方式行事，你就會一無所成。在孩子身上就是這樣產生抗拒的。當孩子不聽命時，責打並不是解決問題的辦法。

四、我在一本醫學雜誌《Elixir》上讀到，有一個精神病醫生曾說過，眼淚勝過三十片鎮靜劑。它們比藥更能使神經放鬆下來。眼淚對大人非常有益，對孩子亦然。在大聲痛哭後，孩子常常會平靜下來。

五、1936 年，我住在貝爾格萊德的一個家庭裡。實際上，他們有德國血統。丈夫是個德國人，妻子是德國人或斯洛文尼亞人。那時，他們有一個兩歲大的孩子。他還沒有學會走路。母親會將孩子放在床上，肚子向下，孩子

會哭。我對她說，「你為什麼不抱他一會呢？他在你的懷抱裡會感到舒服的。」那女人回答說：「哦，不。我不想讓他習慣被抱著，因為他會一直要我抱著他的，我不可能什麼事都不做。」她還說：「哭對他的肺有好處；他越是哭，肺就會變得越強壯。他會自己停下來不哭的。」事情就是這樣的。孩子玩了一會，又哭了一會，之後，就不哭了。其他的母親只要孩子一發出嗚咽聲就將他們抱在手裡哄他們。

我記得當我還是孩子時的情形。我多病而又發育不良，因此，大人們總是將我抱在手裡，帶著我到處走。直到我十二歲時，我都不能吃任何油炸的東西。我一直守齋，他們不知道要拿我怎麼辦。當我的祖母感到焦慮時，就罵我，但是我仍然不能吃。那時，我母親會給我其它東西吃，這確實令我煩擾。過多的關注會刺激孩子。孩子應知道父母愛他們，但父母不應溺愛他們。孩必須受教為生活做好準備，也要為獲得天國做好準備。他必須學會如何做一個光明之子。

六、八年前，有一個人到我這裡來，看上去很悲傷。他的眼裡滿是淚水。我問他：「你怎麼了？」那人有兩個兒子。其中一個是醫藥學的學生，他已兩年沒有去上課了。在他身上沒有絲毫的喜樂；他已喪失了生活的意願。這男孩已徹底混亂不堪了。我告訴他，不要擔憂，每天帶他的兒子到貝爾格萊德附近的阿瓦拉山上跑步，特別是在平日，那時那裡很少有人。那男孩只是非常疲憊，學校的各種壓力令他筋疲力竭。那父親問，是否他可以帶孩子來見我，我說不需要。我說，當我到貝爾格萊德來時，我們會談談。

有一天，我們在貝爾格萊德郊區的巴諾沃・布里多的聖格奧爾基堂前見了面。那孩子感覺非常好，一點也沒有他先前的精神萎靡與冷漠。他的身體需要氧氣，為能供給大腦所需。

七、就在今天，一個女人和她的兒子前來。她先前到這裡來過，她總是抱怨她的媳婦，我對她說：「你的媳婦還年青。她尚不知道必須愛婆婆如同自己的母親一樣。但是，你年紀更大，你必須好好想想這一切。」

在這個世界上，婆婆不喜歡自己的媳婦，即便她們都是非常好的女孩，這是非常普遍的事。也許她並沒有指出這一點，但是，婆婆通常都對自己的媳婦不滿意。媳婦並不知道她必須為自己的婆婆祈禱，求主給她派一位天使來指引她的腳步，也要求主給她力量，好能愛她的婆婆。相反，她對婆婆的

想法作出了反應，於是戰爭就開始了。

你看，現實中的每一戰爭都是由思想開始的。人們先是不能彼此容忍；之後他們開始彼此毀滅。無論如何，這個可憐的婦人不能理解我試圖告訴她的。我能看出她非常痛苦悲傷，因此我不得不花很多時間與她在一起。我告訴她：「不妨試試看，如果你沒有其它辦法。當你的媳婦惡待你時，你要求主給她派遣一位天使，帶領她，你還要求主不要忘記你。求祂將這一重擔從你身上除去，好讓你不致對你的媳婦存有消極的想法，不但是對她，也對所有冒犯你的人。你要祈求主，求祂賜予你力量愛每一個人。當你的思想變得寧靜平安時，你就會看到你週圍的事如何發生改變了。你的媳婦也會改變。你知道嗎？實際上你在生理上傷害了她，彷彿你在打她一樣。你一直在這樣做。你不需要在身體上打她。你不能忍受想到她，這就足夠了。若是這樣，在你的家裡就不會有平安。你的兒子，她的丈夫——也不會有平安。你要試著愛她。我知道這很難。……但是，你知道你為什麼不喜歡她嗎？」我問。她回答說：「不知道。」「好吧，這是因為她從你那裡帶走了你的兒子。他不再是你的了，就像他還是個孩子時那樣。男人自己要依附於他的妻子。母親希望自己的兒子結婚，當他結婚時，母親會高興。但是，在這之後，她會受許多苦。如今，兒子向著自己的妻子。他不再像過去那樣地關注在母親身上了。思想的戰爭就在此時開始了。你會一直進行這場戰爭，但是最終你會戰敗。你要試著按我告訴你的去做，你就會看到事情會如何非常迅速地發生改變。」

八、我們的年青人也已受到了玷污，特別是知識份子的孩子。他們（知識份子）沒有足夠的時間花在他們的孩子身上，結果導致孩子變得非常任性。

我是個早產兒，作為一個嬰兒，我還未發育完全。我不能吃，我的母親一直照顧我，直到我三歲的時候。後來，我無法吃油炸的食物。甚至如今，我仍不喜歡喝牛奶或是吃雞蛋。但我父母卻很難讓我遠離糖果。直到我大約二十二歲時，我才不吃糖果，因為我過度喜愛糖果。今天，我仍會時不時地吃一口甜的東西，但是它已不像先前那樣地吸引我了。

當孩子想要這、想要那時，他的父母滿足他的每一要求時，這就是一個問題了。於是，當孩子長大後，他們仍希望每個人都順從他們的願望。你看

到過這樣后嗎？甚至連國王與王后都沒有受到這樣的對待！

在年幼時的每一願望都受到父母的滿足的知識份子的孩子不知道想要些什麼，因此，最後許多人成了崇拜撒殫的人。他們已經嘗試過一切事物了，如今，他們公開事奉撒殫！他們中的許多人甚至自殺了——但願天主保護我們免於這一可怕的罪惡！由於他們不能活出他們的生活，他們不能關心他人，不能擁有自己的家庭。我們不能指望他們會有一個好的未來。

九、我們的父母如何知道我們是否是好孩子，並愛他們呢？如果他們看到我們尊敬並聽從他們所說的話。

一〇、父母為了每一件小事而責罵他們的孩子。彷彿他們並不知道如何和藹平靜的與他們交談。當父母需要管教孩子時，孩子必須感受到在嚴厲的背後有愛。當他們一犯錯誤就懲罰他們，這是個大錯，因為那樣做將一無所獲。我們必須先平靜下來，之後，要滿懷著愛，告訴孩子他做錯了事，必須接受某種懲罰。如果同樣的事再次發生，孩子要受到更重的懲罰，他要以這種方式受教。

一一、有一位老婦人，一位祖母，她曾在 1980 年代定期到我們這裡來。她告訴我，她的兒子和媳婦因她上教堂而批評她。她問我該怎麼辦。我告訴她：「你必須不惜一切代價在你的家裡保持平安。沒有人會將主從你的心裡趕走，因為祂一直都在那裡。事實勝於雄辯。」

一二、天主的神性藉著我們的父母或老師或僱主在我們內工作。如果我們需要糾正孩子的行為，我們必須懷著大愛與專注這樣做。如果我們只是想要改變孩子的生活，我們就已經在我們的思想裡責打他了。在多年擔任修道院院長期間，我注意到了這一點。有許多次，我會看到一位弟兄行為不當，我一想要糾正他，就會感到我在責打他！

我們的思想極具洞察力，它們具有很大的力量。父母的思想尤其是這樣。父母必須要有容忍，要寬恕一切。只要我們具有良善仁慈的思想，我們就能幫助他人。如果我們具有要糾正他人所犯過錯的想法，那就如同打了他們一樣。不論人與我們如何親近，他都會因我們以我們的思想打了他而遠離我們。我們相信這樣的思想一無所是！

一三、在我們的家裡，經常因為妻子和母親違反聽命於她們的丈夫的誡命而沒有同心一意。天主想要讓已婚的人都能同心一意。他們因違背天主的

誡命而在他們的家裡製造出地獄的氛圍。

一四、如果在家裡有一個真正祈禱的人，這將具有極大的意義。祈禱吸引天主的恩寵，家裡的所有成員都會感到它，即便是那些內心變得冷淡的人也會感受到。你要不斷祈禱。

一五、你會自己看到一個人如何能在家裡製造和諧或不和諧，這取決於一個人所具有的思想與願望的種類。如果一家之主背負著憂慮，老是想著某些困難，那麼，在那個家庭中的平安就會受到擾亂。家裡的所有成員都會變得沮喪；他們沒有平安，沒有安慰。一家之主必須向家裡的所有成員發射出美善來。這就是我們的「思想機器」工作的方式。

在我年青時，我不知道我們決不應對我們肉身及屬靈的父母存有消極的思想。我們決不應傷害他們，即便是在我們的思想裡。那時，我不知道對他人的羞辱對我們所有人都會產生消極的結果。由於在我的思想裡傷害了我的父親，我受了許多苦，我還沒有能夠為此做過足夠多的懺悔。在他的一生中從未病過，因為他總處於平安之中，他內心的各個器官的運作都沒有受到壓力。當一些人羞辱他時，他從不放在心裡——他是個寧靜溫和的人。我很高興能繼承他的這一性格。

一六、有一次，一個女孩來看我。她的父母都是醫生。她來維托弗尼卡，向我詢問了許多事。她非常愛她的父親，但卻不愛她的母親。我問她為什麼，她回答說，她的母親總是想要個兒子。……我請求她不要對她的母親發起戰爭，她在她的胎中孕育了她，生下了她，撫養她長大，……。現在這個女孩是她母親生活中唯一的安慰。她兩次離家跑到一座修道院，但她的父親將她帶回家裡。我告訴她，不要讓她的父母難過，要忍耐，因為一個人即使沒有穿上修道聖衣，仍可以是一個修道人。主並沒有要我們穿上聖衣——祂要我們良善仁慈。

一七、我們懲罰我們的孩子，但我們實在沒有權力這樣做，因為我們沒有以相稱的方式教導他們。有一位女醫生不久前寫信給我，說：「我的丈夫，他也是一位醫生，我們有一個兒子。我們的兒子已毀了三輛車子——感謝天主，他仍活著。現在，他想要我們再買一輛車給他，但我們只是沒有錢。當我們上班回家後，他就用暴力搶走我們的錢。我要如何解決這個問題？」我告訴她，除了他們自己外，不應指責任何人。他們有一個兒子，他們從小就

滿足兒子心血來潮的各種想法。當他還小時，他的要求還很小，但是現在他長大了——因此，他的要求也跟著長大了。如今他們唯一能做的，就是對他們的兒子付出更大的愛與更大的關心，這樣他就能醒寤過來，意識到他的父母所想的只是他的興趣。除了愛以外，沒有其它的辦法。由這個例子，你們可以看到，我們如何才能以我們的思想，改善我們的生活，以及那些親近我們的人的生活。我的希望是，你們也能如此。

一八、你看到了嗎？身體與屬靈的父母的能力多麼大。我有許多次看到身體與屬靈的父母的預言在他們的孩子的生活中成真。

有一次，我非常震驚地得知某對夫婦竟然以他們的思想殺死了他們的兒子。他們的獨生子是個虔誠的孩子，他從小在信仰內長大。他就如同一位天使一樣，擁有難以置信的良善。有一次，他鎮上的一個女孩前來請求他的幫助。事情是這樣的：她由某人懷孕了，她想要讓這個年青人娶她，因為她的父母兄弟都是嚴厲的人。一旦她懷孕的事開始明顯了，她唯一的解決方法就是自殺。這個年青人同意締結婚約。他們商定在孩子出生、學會走路後，他們就離婚。由於那是一個小鎮，這件事很快就成了眾所週知的事，那個年青人的母親不能承受這樣的羞辱。另一方面，父親說這是這年青人的生活，而非母親的生活，但是那母親卻不聽。她說：「我不想看到他活著。」事情真就這樣發生了。過了一段時間後，她兒子在一場摩托車事故中身亡。車禍後，那位幾乎發狂的母親來到我這裡。我告訴她：「是你自己殺死了你的兒子。一個人的思想具有非常大的能力。你說你不想看到他活著，事情就這樣發生了。」有時，我們的父母錯了，但對於我們，他們的孩子而言，他們卻是對的，因此，我們必須聽從他們。於是，他們的祝福就會降在我們身上。

一九、顯然，對有愛的人，所有門都是敞開的。即便在時時有許多人喪生的戰爭中，主仍奇跡般地保存了那些愛父母的人，無論是愛屬靈的父母，還是愛生身的父母。如果我們對父母懷有這種愛，世界就不會像現在這樣了。我們所有人現在所要做的就是祈禱，主會幫助我們，並賜予我們力量的。

二〇、主為我們敞開了道路。祂將自己的旨意啟示給了我們。祂的旨意經常藉著我們的父母賜給我們，一切都會順利，我們都會得到祝福，但是如果我們反對他們，那麼事情就不會對我們有好處。生命會繼續向前，但絕大

多數是向後。例如：你與一個女孩陷入愛河，想要娶她為妻，但是你的父母卻建議你不要結婚，說：她不適合你。他們為你找了另一個女孩。但是你卻不聽；魔鬼就已奴役你了，你就不會聽任何人的勸告了。因此，你去與這女孩結婚，最初一切都相當令人滿意。過了一段時間，你們就會彼此厭煩了；夫妻的關係已死。

最好的婚姻是父母為自己的孩子安排的，並且男女之間的年齡差別不太大。夫妻雙方並沒有計劃；他們在自己父母的祝福下進入婚姻的結合，一切都會順利的。婚姻並非玫瑰花床！相反，它是痛苦的生活。在婚姻中，你被套上犁，你必須拉，打擊使你不斷向前。孩子需要你照顧。你必須撫養他們。你必須拉犁，無論你是否願意。當你單身時，你就不這樣想了。現在你必須不只想著自己，也要想著他人。

二一、有兩個兄弟，他們的母親是位善良和藹的婦人，她總是對他們說要尊敬他們的父親，雖然他對他們而言，並非一位好父親。她說，這就是他們獲得天主祝福的方式。他們如今已是成年人了，他們都不允許任何人說他們父親一句壞話。他們的童年都很坎坷，但是他們卻有天主的祝福，他們都充滿了活力。他們都非常感謝天主。

天主正是藉著我們的父母賜予我們生命恩賜。他們必須為他們自己的行為作出回答；我們不會為他們作答。我們必須要回答的是我們是否尊敬他們。在我們的家裡的情形非常糟糕，因為如今即便是小孩子都反對自己的父母，頂撞他們所說的話。為此緣故，對我們而言，情況非常之糟——年青人不再尊敬自己的父母。在世界上，到處都是這樣。

二二、達陡神父的一位訪客說：「一位老太太問達陡神父，為使她的孫子們能變得虔誠，她要做什麼。」

「達陡神父回答說：『他們的祖母總要是溫柔而良善的；她絕不應發怒，總要是高興的。她要聽從每個人，因為沒人會聽從她。也許孫子們不會變得虔誠，但是有一天，他們會記起他們的祖母，對她的記憶會使他們成為更好的人。』」

二三、由於人的墮落，事物的自然秩序已變得混亂。按自然而言，萬物有一個秩序，但是，人卻是一片混亂。萬物都被紐曲了，都翻轉了過來。由於我們的不聽從我們天父的誡命，我們喪失了自然的秩序。為了重建這一秩

序，我們必須實踐節制。

節制是針對每個人的，而非只針對修士。對於夫妻，若他們的婚姻只意為著肉慾的滿足，那麼，婚姻就不是合理的了。他們要因沒有節制而在天主前作出回答。當然，就如宗徒所說，他們不應長時間彼此節制，免得魔鬼欺騙他們，但是，他們應經雙方同意而實行節制（參閱格前 7:1-6）。已婚的人應在齋期與大瞻禮上節慾。

二四、一個人可以很容易從天堂跌落到地獄裡。幾年前發生了一件很有趣的事。一對已婚夫婦來見我。顯然，天主賜予他們容貌俊美；我從未見過更俊美的夫妻。那時天氣很冷，我們在小聖堂裡舉行彌撒。當禮儀結束時，他們想要和我說話。他們說：「我們有一些問題。」我聽了他們所說的。事情是這樣的，他們彼此相愛而結婚，相敬如賓地一起平靜生活了好幾年。在他們家裡的氛圍就如同天堂一樣。但是，近來，他們卻開始為每一件小事而發生爭吵；他們的家裡不再有平安。更糟的是他們有一個六歲大的兒子。孩子是他們當初前來見我的原因。他們說，孩子完全疏遠他們，甚至不想和他們說話。他只想與爺爺奶奶在一起。「我們給他買他想要的一切，但是他總是沉默不言。我們給他買玩具、衣服與糖果，他只是把它從我們這裡奪過去，把它撕碎，或是用腳踢它。之後，他就去爺爺奶奶那裡了，留下我們獨自待著。我們不知道該怎麼辦。此外，他是個健康正常的孩子。他不想和我們——他的父母——做任何事。這一切是為什麼？」我對他們說，很顯然，孩子並不想要這樣的父母。他不斷尋找他的爸爸媽媽，但是他們卻找不到。我對他們說：「你們曾很幸福，因為你們有你們父母的祝福。你們的父母完全不反對你們的結合；相反，他們甚至在你們彼此相見之前就安排了你們的婚姻。因此，你們有你們父母的祝福，你們的婚姻是出於愛，在你們的結合內有平安。你們的家就如同樂園一樣。現在一切卻出了問題——這是因為你們自己的思想。直到最近，你們都滿足於你們的所有，你們沒有沉湎於幻想之中；但是，現在，你卻滿懷肉慾思想去看其他女人，你將自己的心給了這些女人。你的妻子也這樣看其他男人，將自己的心給了他們。現在你們只是在肉體上在一起，在靈裡卻不在一起。你們的心靈四處遊蕩。感謝天主，你們沒有越婚姻誓願的雷池一步。你們的孩子感受到了這一切，他不想要這樣的父母，因為不但你們彼此偏離，你們也使你們的孩子疏遠你們。你們自己已以

你們的思想在你們的家裡造了地獄。……雖然父母都在，卻又不再擁有他們，這是非常痛苦的。你們要彼此回頭。」我對他們說，「像你們曾經那樣的生活。那麼，一切都會再次好起來的。」

三、論謙卑

一、我熱衷於了解那些全心事奉天主的人的生活是如何的。因此，當我還很年輕時，我就喜歡翻閱諸聖教父的著作，我看到他們內在的狀態。他們自己描述了這一狀態。你看，我們只是活出外在的生活，我們看到生命的河流流過。但是，每個人的內在生活卻並不相同。

我渴望得知那些在此塵世就活出成全生活、以及在今生與永恆之中為天主所光榮的人的生活。於是，我意識到，就如同諸聖教父自己所解釋的，基督徒生活的成全就在於極其謙卑。

二、我們宣講不應出於我們的理性心靈，而要發自內心。只有發自內心的東西才能觸動另一個心靈。我們決不能攻擊或相反另一個人。如果宣講的人必須告訴人遠離某種邪惡，他就必須懷著敬畏天主之情，溫柔而又謙卑地身體力行。

三、我們必定會在我們的心裡受許多苦，直到我們學得了謙卑。主一直就站在我們身邊，祂允許我們在我們左側的肋骨之下感受到痛苦，好讓所有惡臭都能散發出來。我們所要說的是：「某某人發自內心地直接冒犯了我，這決不能得到寬恕！」我們怎能不寬恕呢？我們和他們是一樣的。我們多少次冒犯了我們的同伴？那麼，我們就必須學會守護自己的平安。直到你在你的心裡受了許多苦，你是不會學得謙卑的。

諸聖教父說，除非我們自謙自卑，主不會停止貶抑我們。祂會利用某人，為使我們謙卑自抑。某人會激起我們的怒氣，他會一直這樣，直到我們學會在被激怒時仍保持鎮靜與平安。當別人由四面攻擊我們時，我們仍能保持鎮定，無論人們如何粗魯，我們仍能保持我們的內心平安，那麼，我們的靈魂就會變得溫良謙卑，我們就會活出完全謙卑的生活。我們的近人就會對我們說：「你變了；你曾是個火爆脾氣，但如今，在某種程度上，你變得平靜而不動情感了。」但是，我們並沒有達致無慾。相反，這是得勝邪惡彰顯自己的方式。

四、人是一個大奧秘。我們經常為這一奧秘而感到驚奇，我們會感到奇

怪，若我們不願意，我們肉體的官能是如何的。在這整個行星上，沒有什麼機構或組織能像人的身體那樣的功能完全了。

天主對所有存在都是奧秘。天主就在我們內，為此緣故，我們對我們自己也是一個奧秘。天主只對溫良心謙的人啟示自己。祂無所不在，祂是一個奧秘。我們可能得知有關祂的一些事，或是可以由大自然收集一些有關祂的知識，但是，就絕大部份而言，我們仍為奧秘所環繞。

當一個人溫良心謙的時候，他就會在知識上有所進步。

五、請看著我們：我們的心境一發生改變，我們就不再和藹地對我們的同伴說話，相反，我們會尖刻地回應他們。我們這樣做，只會使事情變得更糟。當我們不滿足時，我們之間的整個氛圍都會變得更壞，我們開始彼此冒犯。無論人對我們做了什麼，說了什麼，我們都必須是溫良的，必須寬恕他人的每一個冒犯。

六、我們以為我們知道得很多，但是，我們知道的卻非常少。甚至那些將他們的全部生命都用於帶領人類的進步之上的人——博學的科學家與受過高等教育的人——他們最終全都意識到，他們的全部知識只是如同海岸上的沙粒那樣。我們所有的成就都是微不足道的。

七、謙卑是屬神的財富，及基督徒生活的成全。它藉著聽命而達致。凡不聽命的人不能達致謙卑。今天，世界上很少有聽命的人。我們的謙卑與我們聽命的程度成正比。

身體的、外在的謙卑比內在的謙卑——心靈的謙卑——更容易達致。這是特別的恩賜。我們神聖的教父西默盎說，達致心靈謙卑的人不會受到世上的任何事物的傷害。無論發生了什麼，這樣的人總是處於平安之中，這確實是屬神的特性。

驕傲如同謙卑那樣，也具有等級。外在的驕傲較易治癒，而心靈的驕傲幾乎不可能被完全根除。沒有人能給這樣的人證明他走錯了路。但外在的驕傲是可治癒的，因為一個人可以在一眨眼間就由富可敵國變為衣衫襤褸，無論是否願意，他都會變得謙卑。

八、溫良意味著有一顆謙卑而又平安的心靈。孩子都是溫良的。為此緣故，主說：「你們若不變成如同小孩子一樣，決不能進天國。」（瑪 18:3）一個驕傲的人永遠不會滿足；一切都煩擾他，他按自己的私意而行。在我們還

生活在此世，還有時間的時候，我們必須聽命於天主的旨意，為學習謙卑與溫良。一顆充滿了愛的心不會思想自己，而是他人。它為所有活著的生物，為整個世界祈禱。

九、諸聖教父說，凡生來溫良的人已經領受了他的賞報，但他的賞報不會如同那生來脾氣急躁、藉著謙卑而學得了溫良的人的賞報那樣大。這樣的人確實會領受更大的賞報。

一〇、問：如果天主賜予我們理性，並稱我們為祂的兒子，我們怎麼能認為受造的事物比我們更好呢？

答：如果你將你的手放在你的心口，完全對自己真誠，你就會意識到你確實比許多受造物更低級。請看蜜蜂，它是如何勤勞工作！它毫無保留地將自己慷慨獻出。蜜蜂的一生最多一個半月。它經常在工作中死去，沒有回到它的家——蜂巢。而我們呢？我們是如何自憐，如何自我寬恕！或者，請看螞蟻，它毫不懈怠地拖著重物。甚至當它的重物掉落了，螞蟻仍會耐心地將它背起，繼續它的工作。至於我們，如果事性沒有像我們所想的那樣，我們立即就會放棄！

四、論事奉天主，服務近人

一、即便在我還是個孩子時，我就非常渴望事奉天主。即便是在那時，我就知道在此塵世，每一件事都是某種服事。父母關心他們的孩子，孩子關心他們的父母。每個人都服事其他某個人。就在那時，我決定我要事奉天主。因為祂是所有人、乃至全宇宙的父母，我們應事奉萬有中最大的那一位。作為一個少年，我非常想要這樣做。當我長大後，我知道我不能把此事告訴我的父母——他們決不會祝福我的——但是，當成年後，我進了修道院。

我的母親在這之前很久就安息主內了，但是，我的父親仍活著，他對此表示反對。即便如此，當我將我希望能接受修道剃度的事告訴他，請求他祝福時，感謝天主，我的父親卻給予了我他的祝福。

二、我們應彼此捍衛，因為我們都是兄弟——特別是我們這些有著同一信仰的人。在歷史上有一個這樣的例子。有一次，當君士坦丁堡的一個顯貴的官方使團被派到撒拉遜人那裡去協商和平事宜時，撒拉遜人想要說服基督徒不聽從天主的誡命。他們說：「為什麼你們基督徒不聽從基督的誡命愛你們的敵人，反而迫害殺死我們呢？」

有一個名叫濟利祿的人是使團中的一員。他回答撒拉遜人說：「如果按某條法律，有兩條必須遵守的誡命，哪個人更是正義的呢？是那遵守了兩條誡命的人，還是只守了一條誡命的人呢？」撒拉遜人回答說：「當然是守兩條誡命的那人。」於是濟利祿說：「作為個人，我們寬恕我們的敵人，但是，作為團體，我們卻彼此捨命。因為主說，沒有比為一個人的近人而捨命更大的愛了。作為一個團體，我們彼此保衛，彼此捨命。你們的目標不只是在肉體上奴役我們，你們還想要在靈裡奴役我們。因此，這是合理的。」

還有大聖若望尼基的例子。他是當了二十年的老兵。他是令人稱奇的——幾時他參加戰鬥，他都會取得勝利。他從未被戰勝過。他從未想過自己的生命，卻為他人捨棄自己的生命。主保護了他。後來，當他成為修士時，他成了大聖人，成了顯靈跡者。有許多神聖的戰士。聖王達味說：「罪惡蒙赦

免，過犯得遮掩的人，是有福的。」（詠 31:1）正義從未按自己的興趣行事，反而按同伴的興趣行事。

三、我們在此塵世所做的任何工作都是天主的工作。但是，我們總是有保留地做，而非誠心誠意地做。不但天主不能對此表示容忍，人也不能。我們知道宇宙屬於天主，地球是天主的行星，一切都屬於天主，無論我們做了何種工作。

無論一個人是否善良，是否虔誠，是否是具有獻身精神的工人，他都要為他所作的負責。我們不應過多地思想我們的長上是誰，或是我們的僱主是誰。我們應牢記的是，在此世上、乃至整個宇宙中的每一種工作都是天主的工作，應發自內心，毫無保留地做這工作。當我們這樣做時，我們能自己由我們內心的抵制中釋放出來。於是，我們意志的每一行動都會幫助我們的近人，從我們的家庭開始，無論我們在哪裡。因此，我們必須總是真誠的。那時，我們就會放射出平安、寧靜與愛來，相應的，我們也會被人所愛。我們要以我們的思想，使敵人、朋友、家人與近人受到吸引或感到厭惡。但是，人們通常會對此掉以輕心，結果受了許多苦。

四、嚴厲的對待我們的近人是危險的。嚴厲只能達致某一點，它們只能停留在身體的節制的層面。一個人在他與人的關係上必須是和藹、溫柔而仁慈的。

五、如果在每個家庭裡，都只有一個人熱心的事奉天主，那麼，這個世界上就會有如何的和諧啊！我經常記得甲姐妹的故事。她曾經常來與我交談，那時我仍住在圖瑪奈修道院。有一次，她和一個有組織的朝聖團一起前來，她抱怨說：「我無法再忍受這些了！人們彼此是如此的不和善！」她接著說她要找另一份工作。我建議她不要這樣，因為工作很少，有許多人沒有工作。我告訴她與她的同事休戰。「但是，我沒有和任何人作戰！」她說。我解釋說，雖然她在身體上沒有和人作戰，但是她正在思想中因著不滿她的位置而與同事作戰。她爭辯說，這超出任何人所能加以忍受的限度。我對她說：「確實如此，但是，你不能靠自己這樣做，你需要依靠天主的助祐。沒有人知道當你在工作時，你是否在祈禱。因此，當他們開始冒犯你時，不要以言語或是以消極的思想回應他們的冒犯。要試著甚至不要以你的思想來冒犯他們；向天主祈禱，求祂給他們派遣和平的天使。還要祈求祂不要將你遺忘。

你會不能夠立即就做到這樣，但是，如果你總是這樣祈禱，你就會看到，隨著時間的過去，事情會有怎麼的改變，人們也會如何有所改變。實際上，你也會改變。」那時，我並不知道她是否留意我的建議。

這是在 1980 年發生在圖瑪奈修道院的事。1981 年，我被派到維托弗尼卡修道院。當我正站在柏樹下時，發現來了一群朝聖者。她就在那群人中間，她來到我面前，接受我的祝福。這是她對我說的話：「哦，神父，我不知道人們竟會如此良善！」我問她，她所說的是否是她工作中的同事，她說是的。「神父，他們都改變了許多，真太不可思議了！沒有再冒犯我，我也能看到在我自己身上的變化。」我問她，是否他與每個人都和平相處，她回答說，有一個人，她很長時間都無法與他和平相處。那時，當她閱讀福音時，她讀到主命我們愛我們的仇人的那段經文。於是她對自己說：「你要愛這個人，無論你是否願意，因為這是主命令我們做的。」現在，你看，他們成了最要好的朋友。

但願在每一個團體裡，無論是工廠還是辦公室，只有一個這樣的人！那將是通往平安的道路。只需要有一個人與天主保持著虔誠的聯繫，我們處處都會有平安——在家裡，在工作中，在政府中，在每一個地方。正是因著這樣的一個人的存在，我們由黑暗繁重的思想裡得到釋放。

六、當我們與我們的同伴交談時，他們將自己所遇到的煩惱之事告訴我們，如果我們愛他們的話，我們會仔細聆聽他們。我們會為了他們所受的痛苦與苦難而同情他們，因為我們都是天主的受造物；我們都是天主愛的彰顯。然而，我們經常把這當成一種大負擔，因為我們為我們自己的掛慮、憂愁與軟弱所壓迫。我們需要由所有這些掛慮中得到安息，但是只有天主才能給予我們安息。祂背負了我們所有的軟弱。為此緣故，我們必須一直在祈禱中歸向祂。那是我們唯一的安慰之源。於是，我們會由我們的重擔、以及困擾我們近人的重擔之下得到釋放，因為我們要將所有這些都交給主。

當我們更關心我們近人的掛慮與問題時，它們很快就成為我們自己的掛慮與問題。我們的思想立即就會專注在它們上。

如果我們只以我們一半的專心聆聽我們的近人，我們當然不能夠給予他們回答，或是安慰他們。……我們分心走意了。他們講說，但是我們卻沒有專心於談話；我們沉浸在自己的思想裡。但是，如果我們給予他們全部的專

注，那麼我們就會擔負起我們自己的與他們的重擔。

七、如果我背負了超過我們能力所及的重擔，我們就必須立即轉向天主，要像這樣說：「主啊，我甚至無法忍受我自己的軟弱，現在，我必須背負如此這般的重擔。我不能應付所有這些責任。我無法自己完成這些，因為我感到自己不想應付它們，所有這些都更加沉重地壓在我的良心之上。我希望幫助我的同伴，但是，我卻沒有辦法。我的近人以為我不想幫助，這對我是一附加的重擔。」

當我們發自內心地祈禱主，將我們的所有掛慮與麻煩——包括我們同伴的掛慮與麻煩——都帶到祂那裡，祂會從我們身上取過這一重擔，我們立即就會感到輕鬆了。因此，我們先前糾纏於我們自己思想的網羅裡，現在我們輕鬆了，有了平安，因為我們將一切都交給了主。如果我們沒有學會這樣做，那麼，我們每天就會越來越背負重擔，總有一天，我們甚至連和我們的同伴說話都不再能夠。為什麼？因為我們的重擔過載了。我們自忖：「你們離開吧！我只能應付自己的艱難——我不能處理你們的。」為此緣故，我們必須學會使我們的思想處於平安之中。因為我們的思想一旦開始壓迫我們，我們就必須轉向天主，將我們和我們近人的掛慮帶到祂那裡。我一直將我的問題與那些到我這裡來尋求建議的人的問題帶到主和祂的至聖聖母臺前，讓他們來解決。這就是他們要做的。至於我，我甚至連自己也幫不了。那麼，我還怎能幫助他人呢？

八、當我們的近人帶著他們的煩惱來到我們這裡時，我們也參與其中，但是，如果我們不知道如何獲得清鬆——將我們所有的軟弱以及我們近人的軟弱交給主——那麼，我們就會在我們自己的思想與心靈裡背負這一沉重的負擔，隨著時間的過去，我們會受到無法忍受的壓迫，變得焦慮不安。我們就會成為易怒的；我們無法堅持自己的立場，更不用說我們週圍的其他人了——我們的家庭成員，當然還有我們的同工。我們的生活變得悲慘而緊張，我們的神經將會緊繃。這是因為我們沒有教會我們自己釋放我們的思想。當我們的思想處於平安之中，我們的肉體也會獲得安息。

九、我們的計劃和興趣經常會干擾我們的生活。我們定下所有這些計劃，相信我們決不會在任何事上取得成功，除非我們細緻地安排一切。我們確實必須按我們的良心所告訴我們的，設法去做每一件事，但是，我們不應

倉促地做任何事情。正是在我們匆忙之時，敵人誘騙我們。在匆忙之中，我們就不會意識到自己是否說了什麼冒犯我們同伴的話，或是我們是否忽略了他，因為我們沒有時間考慮到他；我們過份忙於在我們的頭腦裡考慮我們的計劃。這樣，很易於干犯我們的近人。當我們干犯我們的近人時，我們實際上就是在干犯天主，因為天主無所不在。祂就居住在每個人的靈魂之中，就住在我們每一個人內。我們對我們同伴的關係確定了我們對天主的關係。

似乎我們並沒有明白一件事：對那些愛我們的人還之以愛，對恨我們的人還之以恨，這並不好。如果我們這樣做，我們就沒有行走在正道上。我們都是光和愛之子，我們都是天主的兒子，都是祂的孩子。同樣，我們必須擁有祂的特徵，以及祂對眾人的愛、平安與慈愛的屬性。

一〇、任何一種工作都是天主的工作。每一任務都應發自內心地來做，因為我們不是為人，而是為了天主工作的。天主無所不在。整個地球都屬於祂；整個宇宙都是祂的。無論你們的老板是誰，無論他是否是個很好地管理他的公司的人，我們都必須為了天主而做我們的工作。因為當我們為天主而工作時，我們的心靈與理智都是敞開的，但是，當我們不這樣做的話，我們會這樣說：「我並不是為他而工作；他是個一無是處的懶人，整天坐在那裡，但他的收入卻高於我。」這就是我們沒有發自內心的做我們的工作的標記。主說：「你既然是溫的，也不冷，也不熱，我必要從我口中把你吐出來。」（默 3:16）我們必須要麼是熱的，要麼是冷的。

一一、主以某種目標及心中的計劃，召叫我們每一個人存在。連在這地球上的每片青草的葉子都有某種存在於此世的使命，對於人類，這更是多麼正確啊！然而，我們經常妨礙干預天主的計劃。我們擁有接受和拒絕祂的旨意的自由；天主就是愛，祂不希望由我們身上除去這一自由。我們被賦予完全的自由，但是，由於我們的愚昧，我們經常有許多無用的願望。

一二、父母總是希望孩子幸福、滿足，並為了他們所做的一切與犧牲而對他們心存感恩。因此，當他們看到他們的孩子心情惡劣、不知感恩時，他們就很難過。我們的天父也是一樣。祂賜予我們一切，但是我們總是不滿足而又沮喪。我們沒有為一切感謝讚美天主，卻只是用我們的嘴唇表達我們的感謝，我們的內心卻是冷淡的。喜樂是感恩，當我們喜樂時，這是我們能對主獻上的最好的感恩表達，祂將我們由憂傷和罪惡中拯救出來。

一三、對天主的敬畏並非如同動物那樣的對此世的懼怕。我們的懼怕就像這一樣，我們必須努力克勝這種懼怕。這樣的懼怕出自陰府。我們的生活充滿了懼怕。我們懼怕明天會發生什麼，將來我們會遇到些什麼……。這就是如同動物一樣的懼怕。對天主的敬畏是當你愛祂，當你真正以你的全部心靈愛祂，你就努力決不冒犯或使祂難過——不但以你的行動作為和言語，而且也以你的思想。你努力在你所做或所說的每一件事上取悅於祂。這就是對天主的敬畏——害怕做任何可能使我們的父母難過或冒犯他們的事。

一四、當我們在許多人中間，在我們的工場裡說話，人們經常在那裡爭論，特別是在大型會議上。要讓其他人說出他們的想法。我們應保持沉默。如果你絕對必須說些什麼，那麼，你說，卻不冒犯任何人的尊嚴。最好不要參與其中。你要處理好自己的事，努力使自己保持平安。

我經常發現我想要捍衛正義，但似乎結局對我而言卻總是不正義的。……我們能捍衛正義，但是我們能行正義嗎？主知道祂為什麼要允許不正義發生。我們不會以我們的言語阻止不正義。我們只會以言語冒犯某人，更使他傷害其他人。我們以為我們是在保衛某人，但是，實際上，我們只是使事情變得更糟。如果人處於邪惡之神的權勢下，這樣的人會生出邪惡來。我們要以我們的言語防止這樣的事嗎？正相反。即便我們說了什麼，想要保護某人不受不公正的對待，我們也並不是在照顧那人。我們所能做的最好的事就是轉向天主，唯有祂才是施予正義的。

有一次，在某個基督徒的聚會上，有許多宗教團體的代表在場，有一個中國人出席了其中的一次會議。在那裡的每個代表都給出了他的論證與信念，但是，那個中國人卻只是坐在那裡，一言不發。會議結束後，他們問他：「你為什麼不說出你的觀點或主張，認同或反對其他人的某些觀點呢？哪怕只是說一些東西，為什麼你不這樣呢？」他回答說：「我一直在祈禱天主。我求祂自己以最好的方式解決問題。我祈求我們達致一個決定，一個能使每個人都獲益的決定。」這就是我們應如何捍衛正義的方式。不是以言語——言語只會激怒人，使他更加傷害其他人。我們必須轉向全能者，祈求萬有的君宰，一切都會順利的。

五、論修道生活

一、我們的〔修道〕事奉是聖潔高貴的生活模範。在今生很少有這樣的例子。今天，我們聽到很多有關一個人應如何生活的話，但是，卻很少有實例。我們是否能夠將所有這些都應用於我們的生活之中，這是很有問題的。然而，當我們看到一個平安寧靜而又溫和謙卑的人時，他不知道發怒，寬恕所受到的每一個凌辱，以愛德包含一切，這樣的人就是一個生活的榜樣，我們應努力成為與他一樣的人。一個人不能以惡勝惡；他只能以善勝惡。

二、我們從各地來到這座修道院。我們在不同的環境之下的不同家庭裡長大。在我們中間，有一些人過於敏感，一些人則感覺遲鈍，對他人的冒犯毫不在意。然而，我們在團體中間，必須彼此容忍，為使我們能最終達致一心一意。院長對團體中的其他弟兄，應成為一個模範。如果他流露出不滿，那麼，整個修士團體也會表現不滿。

三、我們希望每一個人，無論是我的同胞，還是世上的所有人，都是良善的。修道人就是為此而存在的。有一次，他們問我，成為一位大聖衣修士意味著什麼。對這個問題的回答出自至聖天主之母本人。一個修道人就是一個為整個世界的得救而祈禱的人。真誠地為所有人祈禱，願天主賜予所有人平安與喜樂，這是我們的職責。

四、在修道院裡是很容易的。我們在這裡免於世上所有令人震驚的事。與外部世界少有聯繫，這是件好事。當然，這更多的依賴於人。修士修女的需求也是平信徒的需求。即便諸聖教父也說，在修道人與平信徒之間的唯一不同就是平信徒是結婚的。對修道人而言比較容易，因為他們沒有背負婚姻生活的重擔；他們不需要努力養育子女，讓他們做好基督徒，引領他們走上正道。修士只為自己而努力。當然，他必須為整個世界祈禱，但是，這對他而言是較為容易的。與一個終其一生獨身守貞，但卻不努力達致成全的修士相比，一個平信徒在溫良與謙卑上可以達致更高的屬靈境界。凡不祈禱的人，對聖地與聖物是一無用處的。

五、當人結婚時，他們以為一切都會平穩發展，但是實際情形並不總是

如此，因為生活就是戰場。在修道院裡也是一樣。你去修道院，以為那裡的一切都是平安寧靜的，但卻不是這樣的。那裡也是戰場。

六、論悔改

一、我們需要悔改。你看，悔改不僅只是去司鐸或聽告解神父那裡。我們必須使自己由思想的困擾中釋放出來。在我們的一生中，我們多次跌倒，〔在告解中〕在一位見證我們的悔改的司鐸前，揭露每一件事，這是絕對必須的。

悔改就是生活的更新。這意為我們必須將自己由我們所有的消極的個性品格中釋放出來，轉向絕對善。除了不悔改之罪，沒有任何罪是不能寬恕的。

二、有許多種眼淚。一些人因忿怒而流淚，一些人則是因怨恨另一人，另一些人則是因為他們受到了冒犯。一些人哀哭是因為他們失去了所愛的人。有許多種眼淚。還有悔改的眼淚，當人的良心告訴他，他犯了許多罪。當他意識到自己的有罪，他就哭泣了起來。這是天主恩寵的作為——靈魂的悔改，罪為眼淚所滌除。這些是悔改的眼淚，它們是來自天主的恩賜。當人意識到自己是有罪的，他就會逐漸使自己由此世的掛慮中，由他的自我中心中釋放出來，將自己的所有掛慮都放在主身上。他的靈魂受到貶抑，當此事發生時，它就處於恩寵的狀態。祈禱需要完全放下生活的掛慮，因為即便是些許的灰塵也會是我們的視野模糊不清，同樣，些許的憂慮也會在祈禱中干擾我們的專注。當我們與主結合在一起時，我們的靈魂是平安的，恩寵降臨在我們身上。處於恩寵狀態中的人欣然準備好為任何人哭泣。當他看到一個動物、一株植物、一個人受苦時，他就哭了。這樣的人總是準備好為整個世界而流淚。那意為天主的恩寵就在那人身上，他的眼淚就是來自天主的恩賜。那些是得救的眼淚。它們帶領靈魂達致成全。成全不能藉著憂慮此世之事而達致。主說過，我們不要以飲食、以此世的掛慮來重壓我們。

三、我們經常發現，那些先前從不認識天主的人會比那些聲稱一生都很虔誠的人有更強的信德。當一個不認識天主的人醒寤過來，開始向天主祈禱時，他知道先前的生活像什麼一樣，他知道誰會幫助他在隧道的盡頭找到光明。

四、我們所有人都不斷犯罪。我們都滑摸跌倒。實際上，我們都落入魔鬼所設的陷阱之中。諸聖教父與聖人一直都告訴我們：「重要的是，跌倒後立即就爬起來，繼續走向天主。」即便我們一天跌倒了一百次，也沒關係；我們必須爬起來，繼續走向天主，不要向後看。所發生了的這事已經發生了——它是過去的事。只要繼續前進，不斷祈求天主的助祐。

五、記念我們所犯的罪，這並不意味著罪惡不被寬恕。這一對我們所犯之罪的記念只是警告我們，免得我們變得驕傲，再次犯罪。實際上，我們——不是天主——都是不能寬恕自己的。由於我們的罪，我們不能寬恕自己。罪惡被寬恕的真正標記是不再重犯它的事實，我們處於平安之中。我們如何度過我們一生的最後歲月也是很重要的。在晚年悅樂天主的生活抹去了年青時所犯的罪。

六、我們人類總是收獲我們思想與慾望的果實。如果我們的思想與慾望是惡的，我們就不能收集善的果實。主論及自己的再來說：「我能找到信德嗎？」（參閱路 18:8）為此緣故，當我們仍在此生時，必須努力改善我們的性格——我們要帶著這同一性格進入永恆。如果我們改正我們所有的邪惡道路，我們就有機會變得更好，但是，當靈魂進入永恆時，它就沒有能力為自己祈禱了。我一直不知道這些，但有一次，我有機會感受到我的靈魂將要離開我的身體。我感到我不再為自己祈禱了。有一個修士為我祈禱，但我卻不能：我悔改的時間結束了。

七、在我們的國家與全世界，人們都在收獲他們思想與希望的果實。我們的慾望不是善的；我們的思想也不是善的。這樣的思想與慾望的果實怎能是善的呢？我們需要悔改，改變我們的生活方式。悔改並不只是去司鐸那裡告解；靈魂必須由所有這些思想以及由於我們的放縱道路而克勝我們的悲哀中得到釋放。悔改是生活的改變，方向的改變，轉向絕對的善，將所有消極的事物拋在後面。真正的悔改是少有的，即便是在虔誠的人中間，為此緣故我們受苦良多。如果我們的人民要悔改，他們就不會經驗到他們如今所經歷到的痛苦。我們以我們的思想與慾望使我們的生活變得十分複雜。我先前並不知道這些，但如今我卻知道我要為一切事而受指責——為一切事！現在我們知道為什麼諸聖教父認為自己是所有人中最罪大惡極的人。

八、當我們發自我們內心地為某事祈禱時，主會因祂是我們的天主與父

而賜予我們（參閱瑪 7:7-11）。我們必須在祈禱中堅固自己，在我們的國家裡一心一意。如果我們成功地做到這一點，我們就不會有敵人。當我們考察以色列人的歷史時，我們看到每當他們遠離天主時，他們的敵人就戰勝他們，但是，幾時他們真誠悔改之後，上主總是會幫助他們的。主一直與我們同在。

七、論祈禱

一、主無所不在。祂就活在我們的心裡。為此緣故，祂說，我們必須全心愛一切，並甘心情願地將它負諸實行（參閱瑪 22:37）。當我們發自內心地尋找主時，祂就在這裡！祂是我們的父母。我們在肉體上的父母想要得到我們的關注；他們想要由我們獲得他們給我們的愛的回報。但是，發生了什麼事呢？我們卻經常令他們憂傷。當我們努力發自內心地做每一件事時，我們就會擁有真誠、熱切的祈禱，愛我們的父母與近人，主就與我們同在。

與此同時，我們所做的每一工作就是祈禱。我們的思想集中在工作上，當我們發自內心地實行它時，這就意味著我們正在為天主做這事。如果我們認為我們是在為其他某人做這事，我們就錯了。

發自內心的祈禱是真誠的祈禱。總要發自內心地向主祈禱。主不需要從我們這裡獲得哲學。我們應發自內心的祈禱，就如向我們的父祈禱一樣：「主啊，求祢幫助我們，不要忘記我。求祢幫助每一個尋獲平安，並愛祢，如同天使愛祢一樣。求祢也賜予我們愛祢的力量，就如同祢的至聖母親以及祢的神聖天使親愛祢一樣。也求祢賜予我無限愛祢的力量。」

二、事實真相就是當我們祈禱時，我們並沒有以我們的整個存在參與誦唸我們的祈禱定課。我們只是用我們的唇舌誦唸祈禱定課。我們分心走意，當然這意為我們沒有以心神與真理祈禱（參閱若 4:23-24）。我們只是用我們的身體祈禱，以我們的唇舌讀出文字而已，而我們的存在實際上卻在其它地方。為此緣故，諸聖教父說，在祈禱之前總是先應警醒專注。當我們不專心祈禱時，我們就沒有在心神與真理內、或是在我們的思想裡祈禱。然而，當我們在祈禱時專心於我們所祈禱的事物時，我們就是專注於我們所說的話及我們所求的事物上面。

當我們請求某個我們知道會幫助我們的人幫助時，我們熱切地轉向他，以我們的整個存在求他：「請為我做這事。我知道你能做到。」這意為，我們確信他能幫助我們，因此，我們求他幫助。但是，我們經常毫不專心、機械地祈禱天主，我們認為我們在祈禱，實際上，我們的思想與心靈並不在那

裡。我們的心靈在其它地方，或是我們正在計劃做某事，我們的思想為它所佔據，或者我們的心靈在謾罵。為此緣故，主說，天主是神，當我們祈禱時，我們必須在心神與真理內祈禱。這意為在我們祈禱時，我們的心神必須在祈禱。

三、主是唯一背負我們的重擔與掛慮、我們所有的軟弱與憂愁的那一位，無論其是生理的還是屬靈的。祂能背負一切，因為祂是全能者。我必須藉著祈禱，將我們所有的軟弱以及我們近人的軟弱都交託給祂。這是祈禱的目的。我們必須與主為一，我們不應為明天憂慮，因為正如祂所說的：「一天的苦足夠一天受的了。」（瑪 6:34）這教導我們不要為明天憂慮。但是我們卻為明天而憂慮：我們不但為明天而憂慮，更有甚者，對我們而言，這是充滿壓力的。我們都是理性生物，我們受造，在一時只受一天的壓力。我們卻使自己受到的折磨更甚於此，因此，我們受苦。當祂告訴我們不要以飲食與此世的掛慮來重壓我們的心靈時，我們卻不聽從祂。當我們吃喝比我們所需的更多的東西時，飲食就重壓肉體。我們的肉體必須努力消化所有食物，因此被重壓了。如果我們也以思想重壓我們，那麼，壓力就加倍了，因此就成了我們所受的苦。為此緣故，我們必須一直祈禱。

天主並不需要祈禱——我們需要。當我們向天主祈禱時，實際上，我們是在與祂交談，就如同我們彼此之間的交談一樣。天主是我們的父。我們在此塵世並沒有像主那樣理解我們、愛我們的親戚朋友。祂的愛無法以言語來表達；我們無法理解它，也無法想像它。我們太渺小了，無法理解天主之愛的深邃。祂的仁慈是無法描述的。祂將自己毫無保留地給了我們，我們甚至無法開始理解這一點。

四、當我們的思想集中在祈禱上，或是當我們所誦唸或聽到的某些祈禱經文觸到我們的心靈時，例如在參加神聖的禮儀時，眼淚就流了出來。當我們在彌撒、晚禱或晨禱時聽到了某些祈禱經文時，我們會哭泣，這些經文以某種方式與我們的思想相關聯。這也可能在我們獨自祈禱時發生。諸聖教父說，每一個人，當他們向天主祈禱時，會發現能觸動他們心靈的話語，無論是在《聖詠集》或某本建樹靈魂的書中。

當我們的所有靈智的能力都集中在我們自己身上時，我們就會清楚地看到我們的軟弱，我們明白我們大大犯了罪，相反正義、真理與愛。那時天主

將潔淨的雨露降在我們身上洗滌我們，亦即祂使我們流淚。為此緣故，諸聖教父說，當某句話以這種方式觸動我們的心靈時，我們要盡可能長時間地把握住這句話，我們不應讓我們的思想遊蕩於其它地方。

並非每一個人都在彌撒中專心一意，以致流下眼淚。那些沒有此世的掛慮，居於恩寵之中的人在任何時候、任何地方都會哭泣。毫無疑問，因為他們的思想與他們的所有靈智能力都很專注。這樣的人是溫良而謙卑的，一直都準備好流淚。例如：我與這些事無份，我需要猛擊頭顱，為能流出些許淚水，或是因為痛苦，或是因為蒙羞——因為某人打我的臉羞辱我。你看，這就是怎樣能使我流淚，但是這對我並沒有益處。但是，發自一顆謙卑心靈的眼淚——這樣的眼淚才具有拯救的效力。然而，忿怒或倔強的眼淚，或者因為某人冒犯了我們而流淚，這根本沒有益處。這樣的眼淚只能傷害我們。

五、除了改變我們的心靈，使之有別於過去的狀態，我們不能以任何方式獲得救恩。我們的心靈因天主恩寵的特別行動而被神化。它們成了無慾而神聖的。神化了的心靈就是時時活於存念天主之中的心靈。神化了的心靈知道天主就在我們內，我們在祂內，它完美地與天主同在。天主無所不在，當我們在天主內時，我們就如同在水裡的魚一樣。我們拋棄祂的那一刻，我們就在靈裡喪亡了

六、我們必須為領受聖體聖血做準備，在靈魂與肉體上與我們的主成為一體，因為我們不但在靈性上，也在肉體上是祂的兒子。主在血肉上成為人，給自己承擔了人的所有掛慮、苦難與痛苦。祂是唯一能負擔這一重擔者。祂希望以我們的全部心靈、我們的感受和存在接近祂自己。

七、我們一破壞天主的法律，我們的良心就開始困擾我們。它沒有給予我們安息。因此，我們必須在祈禱中祈求主，求祂能教導我們以我們的全部心靈和靈魂堅持於主。我們經常忘記我們在今生只是暫時的過客而已，因此，我們必須時時處於祈禱之中，因為祈禱是我們靈魂的呼吸。祈求由生命之源——主，指引、守護與養育萬有者——那裡汲取能力。

八、除了天主，沒有人知道一個人所達致的祈禱層度，因為如果能夠看到另一人所具有的恩寵的數量，就會使另一些人憂傷，〔因為他們沒有達致這一狀態〕。

對那些生活在與世隔絕與寧靜之中的人而言，注視他人的面貌，與他們

交談，這是有害的。就如同冰雹落在樹上柔弱的果子上，使它們凋謝，墜落在地。與人相會也以同樣的方式，阻止在沉默與寧靜之中盛開的聖德果實成熟。就如同霜露打壞了早春從地裡發出的柔弱花朵，同樣，與人相見也毀壞開始發出聖德嫩芽的心靈果實。

九、很少有人能醒寤過來，很少有人理解生命。我們只用我們的嘴唇祈禱，我們盡可能快地急速念完我們的祈禱經文，「使之結束」，之後我們就喪失了平安。守齋與祈禱是裝飾我們的靈魂、使之回歸其原始狀態的方式。靠著天主的助祐，我們必須努力達致救主基督的特徵。我們知道，祂是溫良、謙卑與良善的，我們必須努力效法祂。然而，我們沒有力量告自己這樣做；因此，我們必須求主幫助。如果沒有電力，燈炮是不會給我們光明的，同樣，若沒有天主，我們是不可能生活的；正如祂自己所說：「離了我，你們什麼也不能做。」（若 15:5）

一〇、它們〔在彌利科沃修道院裡〕教導我如何誦唸耶穌禱文。我一直祈禱，常常發生這樣的事：雖然可能是在與另一人交談，我仍聽到耶穌禱文自己由我的心裡發出。我感到無法描述的喜樂，沒有什麼事會讓我發怒。有關此世的思想在我的心裡沒有任何空間，因為我處於恩寵的狀態之下。我們要記得天主的至聖母親所處的狀態。她終身生活在聖神的恩寵裡。

我一直很喜愛音樂，甚至在我孩提時代。但是，當我處於恩寵的狀態之中，想要記起某一曲調時，卻什麼也想不起來。祈禱寧靜而又喜樂地流出，我不能記起任何曲調。然而，一旦我們的注意力集中到此世的事物上時，我們的熱心就衰退了。

一一、當我們看到某種物體時，我經常想要擁有它，但是，一旦我們擁有了它，我們就迅速對它失去了興趣。我們一看到其它某物，就想要它，事情就這樣不斷繼續下去。我們都極其反復無常。為此緣故，主來居住在我們世人中間，將我們聚集結合在一起，好讓我們可以成為同一個牧人手下同一羊群。當祂擁抱我們時，一切都成了容易接受的了。現在我們的思想是分散的。它們沒有集中在我們正在做的事上，對此，唯一的解藥是祈禱。任何工作都需要心靈的集中，特別是祈禱。

諸聖教父講論了靈智的祈禱——耶穌禱文。如何操練耶穌禱文，以及如何使人的意念降入內心，有一系列的法則，但是，為使一個人以正確的方式

學會耶穌禱文，必須有一位有經驗的靈修指導。

一二、祈禱是一件必須不斷操練的事。內心的每個活動都必須是祈禱的。諸聖教父說，就如同哪怕只是最小的灰塵也會使我們看不清東西，同樣，哪怕只是最小的掛慮都會阻礙我們祈禱。對於純禱而言，無牽無掛的生活是必須的。

一三、近來，至聖天主之母顯現，並向許多人說了話。她說，她為我們祈求她的聖子，但是在我們中間沒有悔改。她在許多場合教導我們悔改，因為那時間正在加速到來，為基督徒，艱難的時日就在前面。她告訴我們，我們必須悔改，以免有份於那些遠離天主的人的命運。

諸聖教父說，大地獻出了救主誕生於其中的洞穴，人類給了祂至聖天主之母[15]。這是為使主能降到我們中間，為了拯救我們而成為人。祂取了我們的本性，為轉化並更新它。所有在主耶穌基督內的人都是新的受造物，都是新人。

在世上的生活極其短暫，它是如此的短暫，以致我們甚至無法想像。但是，在我們今生所處的這一短暫時期裡，也有許多東西給予了我們。今生被給予我們，好讓我們能一直由我們心靈的深處轉向天主。祂是轉化並復活我們靈魂的那一位。基督徒確實非常非常幸運，有至聖天主之母為他們在天主的寶座前代禱。

你們也會看到，在此今生，當我們為了某事求我們的父母時，他們就會將它給予我們——當然，如果我們順從他們。天主的至聖母親不斷為我們向她的聖子祈禱。

一四、主一直不厭其煩地聆聽我們的抱怨。祂厭煩的是我們的罪，而非我們轉向祂求助。祂想要我們一直呼求祂，向祂傾訴我們的心曲。祈禱不應是說了就忘的事。你們站在聖像前，誦唸你們的祈禱經文，之後就去做你們的生意了。這並不是祈禱。

一五、在人心裡的堅強信德既需要祈禱，也產生祈禱，多年的祈禱生活產生愛。我們生活的目標就是潔淨我們的心靈，以致它能喜樂歌唱。就這樣，心禱帶領人達致內心的喜樂。對一個喜樂的人，沒有什麼是困難的，因

[15] 參閱《月份禮典》，聖誕節晚禱，第四行間讚詞。

為他有愛。

一六、諸聖教父寫了許多有關祈禱以及如何控制人的意念與內心的論著。他們說我們必須發自內心地努力實行每一任務，做每一種工作，因為感覺發自內心，而非頭腦。我們用頭腦思考，但是，當一切都發自內心時，這就是在內心之中意念的全部能力的集中。當我們祈禱時，我們必須發自內心地祈禱，因為天主是心靈之主。主是一切生活的生命的中心。祂是生命的動力，我們不應在其它任何地方尋找祂。祂就在這裡，等待我們接受祂，將我們的信任放在祂身上。

一七、有一個從波斯尼亞來的年青人到我這裡來。他生活在世界裡，誦唸耶穌禱文。這個年青人有一個結了婚、有孩子與工作的朋友。這個朋友那時候並不是一個特別虔誠的人，但卻是個好人。有一天，這個年青人對他的朋友提及了耶穌禱文。「你為什麼不試著誦唸耶穌禱文呢？」他說，「我可以教你如何誦唸。」於是他教那人如何誦唸耶穌禱文，並給了他一串祈禱繩。他的朋友在非常短的時間裡就領受了恩寵的恩賜，他和他的家人都改變了。前一個年青人已誦唸耶穌禱文很長一段時間，但他卻沒有領受恩寵的恩賜。

過了一段時間，另一個年青人來看我，他說：「神父，我彷彿受到一種特別的喜樂與我無法描述的平安的光照。在我心裡，我不斷聽到『主耶穌基督，天主子，可憐我罪人』。我知道先前我是如何的，我有怎樣的思想，但是現在在我的意念之中不再有那樣的東西了。我曾對異性有肉慾的思想；我曾為了很小的原因而動怒，但是現在——我無法解釋是怎樣的——我只是不能動怒了。我不知道在我身上發生了什麼。現在沒有惡念臨於我了，即便我想要。……現在我所剩下的唯一感受就是喜樂——一種不可言喻的喜樂掌管了我的整個存在。」我告訴他，他被賜予恩寵的恩賜，只要他能保持自己的思想免於世俗的掛慮，他就會擁有這一恩賜。我告訴他，如果他這樣做了〔即，將自己的思想回轉到世俗的掛慮上〕，他就不會再聽到在他心裡所發出的耶穌禱文的字句了，之後，喜樂與平安就會漸漸由他的心裡消失。他會再次充滿由此世的首領所製造的繁瑣思想。我告訴他，如果他希望保持他被賜予的恩寵的恩賜，他就要不斷祈禱天主阻止源於惡魔領域的思想，因而保持他所感受到的喜樂與平安。

一八、我們應如同喀琅斯塔得的聖若望那樣地祈禱：他專注地誦唸祈禱

經文，當他感受到自己的心裡為某一詞句語所溫暖，他的靈魂就會充滿喜樂與平安，他會繼續以這一感受祈禱。

我們誦唸祈禱經文時，應知道主看著我們，祂正在聆聽我們。當我們在祈禱時，某些東西「感動」心靈時，我們就應把握住它，努力保持這種感受。

一九、我們受召祈禱、守夜、行善，但是，哪果我們不努力變得相似基督，所有這些就都是徒勞的。

二〇、靈修生活需要有警醒的心靈。這樣的心靈總是燃燒著愛火。當爭戰的時期來到時，我們為各種思想與掛慮所籠罩。這就是我們必須在我們的心裡轉向主、保持沉默的時候。如果我們不能立即捨棄擾亂我們的思想，我們就必須保持沉默。我們不應思想任何事。思考並不是我們要做的事。主知道我們能有什麼，不能有什麼。那時，當我們處於沉默之中時，我們的心思意念是平靜的，我們應給予它某事去做，好使它不致四處遊蕩。我們應祈禱。讓意念由心裡祈禱。這樣，我們就會漸漸習慣祈禱，祈禱會成為我們的習慣，就如同我們學會去做的任何工作一樣。以這種方式祈禱，不用言語，當主看到我們所做的努力，當祂看到我們尋找祂，想要與祂永遠在一起，祂就會賜予我們力量，那時，內心就會居於不斷的祈禱之中。那時我們會在做我們的工作的同時，聽到在我們內的祈禱。

二一、我們知道主成了人，我們知道祂是人。祂來就近我們。祂來到我們近旁，不只在靈裡，也在血肉之中，因為我們是祂的親族。由於這樣，我們必須努力在我們的心裡接近祂。當我們經常想著某人，我們就開始愛那人。你明白嗎？如果我們很長時間毫不留意一個人，從不想到他，我們就不可能愛那人。

讓我們以同樣的方式，時時思念主。我們知道一切力量都出於祂——我們為什麼還要求其他某人來幫助我們呢？有誰比祂更強有力呢？我們必須在我們的心裡尋求祂，因為祂就在那裡。祂從來就不遙遠。祂是生命的中心，是生命的動力。

當我們尋求主時，我們的內心就開始燃燒起來。內心被溫暖了，如果我們的思想專注在一點上，專注是大有能力的，那時，內心之火就會變得越來越強烈，我們就會發自內心地做每一件事。在這之後，我們就會看到我們週

圍的事物都改變了——人們的思想也開始改變了——所有這些都是因為由我們所發出的平安。我們看到我們週圍的人的思想實際上都在改變！人們在改變！他們在我們面前感受到善。也許他們先前在與我們爭戰，但是現在，他們卻感到我們發出平安。至於我們，我們現在不再回到「以眼還眼」，而是回到良善和藹的思想上。我們不再與他們爭戰。我們想要的是和平。當雙方互相交戰時，必須有一方為了和平而後退。我們就是那一方。畢竟主命我們要愛我們的仇敵。

二二、當你在祈禱時，你必須留意於你正在誦唸的經文。這是你的注意力必須一直專注的地方。思想能攀緣各種圖像。我們在我們的思想裡想到任何事物。在這樣的狀態裡，我們可以認為我們看到了神視，可以完全確信我們看到的是真實的。我們不應這樣。我們的思想是非常分散的。諸聖教父說，我們可在祈禱期間思想的只有四件事。我們不要確切地思想它們，只要在思想中存有它們。這四件事是死亡、審判、天堂和地獄。

每個人都應存念自己的死亡，將自己生命的終結放在腦海之中，或是至少意識到此生是非常非常短暫的。生命很快就會過去，老年會突然來臨。請看，第二次世界大戰就如同是在昨天發生的那樣，事實上，它已過去了四十年。四十年，幾乎是一個人的一生！因此，我們必須知道，意識到生命的短暫就是我們對死亡的意識。這是我們應思想的。

我們將必須為我們所度過的生活交賬。我們要做出回答，就如同我們是如何利用我們被賜予的能力一樣。這一能力就是天主的德能與天主的力量。……我們將必須為我們在今生是如何幫助人的而負責。我們藉著在世上傳播平安與和諧而幫助人，還是製造混亂？為此緣故，我們必須一直努力完善我們的思想。

死亡、審判、天堂和地獄。我們必須一直存念這些事。至於我們的注意力，必須集中在祈禱的話語上。

主只有在必要的時候才向我們顯現。我們太軟弱了，不能識別來自另一世界的神視，我們沒有明辨力。這對靈魂是非常危險的。諸聖教父祈禱時經常從未有過任何神視。當靈魂不能由世界的任何地方尋獲安慰時，主就親自來安慰。這只有在極其需要時才會發生。

二三、問：神父，我試著通過控制我的呼吸使我的意念降入我的心，就

如諸聖教父所教導的，但是，我感到在我的心裡彷彿沒有地方，我感到某些如同光一樣的東西的壓迫，有些許的不適。我要怎麼做？

答：這是因為你的意念根本沒有降入你的心裡，而是你自己產生的思想。這是危險的，這可能使人失去理智。有時，這也會發生在學生身上，有過多的血液進入他們的頭腦。在沒有經驗的靈修指導能向你解釋你要如何引導你的意念降入你的心時，你不應嘗試這樣做。今天，要找到這樣的一位靈修指導是很難的。你能做的就是要明白你所做的一切都是為天主而做的。當你意識到並接受它時，你就不再需要思考讓你的意念下降到你的心裡。

你以為你的意念在你的心裡，但是，你的意念仍在它先前所在的地方，在你的頭腦裡。許多人自己修習耶穌禱文，卻喪失了他們的理智。

八、論愛

一、天主是愛。如果我們如同諸聖教父教導我們的，在我們的生活中呼求天主，我們就是在呼喚愛。如果我們知道並相信祂時時都無所不在，如果我們在心裡與祂結合在一起，祂就會教導我們如何愛我們的近人。因為我們不知道如何愛主、愛我們的近人。邪神經常妨礙天主賜予我們的屬神之愛，牠們經常引誘我們離開真愛之道。牠們的教唆充滿了此世的物質與情慾的一面：享樂與肉慾，亦即受奴役。

一個人，無論老幼，經常會陷於對另一人甚或某物的愛之中。一些人陷於對金錢的貪愛之中，無法忍受與它分離，或是與他的財物、房產或財產分離，他們就受到奴役。如果某人要從他們那裡取去這些，他們就會變得不顧一切。有許多次，邪惡的權勢將這樣的人帶到自我毀滅的邊緣。

這是愛嗎？邪惡之神經常來干擾天主在我們身上所種植的屬神之愛。這種〔為邪神所敗壞的〕愛是毫無明辨的。但是，天主的愛是無限的。……就如宗徒所說，愛是成全的（參閱羅 13:10）。天主是成全的，祂沒有錯誤。因此，當屬神之愛因著豐盛的恩寵而在我們身上彰顯出來時，我們就不只在地上，也在整個宇宙之中放射出這愛。因此，天主就在我們內，祂無所不在。在我們身上所彰顯的是天主無所不包的愛。當這事發生之時，我們在人之間看不到任何差異——每個人都是善的，每個人都是我們的弟兄，我們自認是世人中間最壞的，是一切受造物的僕人。

在這種愛裡，我們是謙卑的；我們的靈魂是平安的，處於謙卑之中。謙卑是基督徒生活的成全。基督徒的成全並不在於復活死人或行奇跡，而在於極度的謙卑。當我們在屬神之愛的圓滿之中，受到聖神的恩寵的光照之時，我們就想要為所有人服務，幫助所有人。即便當我們看到一隻小螞蟻在奮鬥，我們也想要幫助它。

因此，愛就是犧牲。愛為了近人而自我犧牲。

二、主總是等待我們使自己在愛內與祂結合在一起，但是我們卻越來越遠離祂。我們知道沒有愛就沒有生命。這意味著沒有天主就沒有生命，因為

天主是愛。但祂的愛並非按此世所理解的。世界給予我們的愛由受苦與奴役所組成，因為邪神妨礙了它。那裡有些許的愛，但大多只是受奴役。邪神想要奴役我們，好使我們能與某人或某事聯繫在一起，為阻止我們的心靈走向天主——生命與愛的根源。因為他們知道，如果我們的心靈與祂結合，他們就能接近我們。被交付於恩寵、與天主的愛結合在一起的人，也受到這一屬神之愛的保護，邪神無法接近他。

三、愛是最有力的防衛武器。沒有任何武器，沒有任何能力能對抗愛。在愛面前，一切都被擊敗了。

四、大自然的一切就是一個大奧秘，由植物與飛鳥，直到人類，因為天主無所不在。祂向那些真愛祂的人揭示了這一偉大奧秘的一小部份——給具有純潔心靈的人。天主是不可思議的德能。人也是不可思議的德能。當這兩種德能和諧相處時，我們就是在此塵世擁有了樂園、喜樂與包容一切的愛。

五、如果我們以我們的全心使自己與生命之源——天主結合在一起，我們就會全部成為良善的。祂會賜予我們力量愛我們自己與我們的近人。沒有天主，甚至連愛自己都不可能。許多人變得沮喪和無望，試圖取走自己的性命，因為沒有天主，我們甚至不能愛我們自己，更不用說我們的朋友、家庭與近人了——或是愛我們的敵人了。為天主，一切都是可能的，因為祂是我們的力量和我們的生命。我們必須將我們的心給予某人，如果我們將它給了這個星球上的某人，這個人就會傷害我們。我們全都尋求無限而又不變的愛，以及無限的平安，但是有誰能將它給予我們呢？甚至連我們的父母、我們的兄弟或是姐妹都不能夠。他們每個人都會拋棄、無視或傷害我們。為什麼？因為我們全都受時間與空間的限制，我們全都與不潔的大能者作戰，牠們不斷污穢我們的思想。

六、我們無論將我們的心交給了誰，這個人會傷害或拋棄我們。邪惡之神就不斷將邪惡的念頭放在我們愛的感覺之中，捕食我們。屬神之愛是無限而無所不包的，反之，我們則貪戀世人，以及此世無生命的事物。我們的心被此世的事物所囚禁。如果那些事物被從我們身上取走，我們的心就會感到悲傷，它們會受苦。

我們必須先愛天主，只有在那時我們才愛我們的親友與近人。我們不應彼此成為偶像，因為這並不是天主的旨意。

九、論墮落的世界

一、我們墮落的人，就如同墮落的邪神，允許自己受人或事的奴役。天使的軍旅卻不如此。那些在我們中間、在自己的心靈與思想中使自己聯合於主的人，決不會成為任何受造物的奴隸。他們與主同在，與祂一起愛著所有受造物。在這樣的狀態中，人感到所有人，無論善惡，都是自己的親人，這是非常令人難以置信的。唯一使我們感到難過的事是，他們的思想相反愛與善。

二、天主創造的一切，祂都創造為崇高而圓滿的。即便是後來由天主墮落的天神也是受造為崇高而圓滿的存在。牠們由靈智的圓滿而墮落，因為牠們都使自己轉離生命之源，牠們在錯謬的生命中尋求安慰。牠並沒有真實的生命，而是在受造物中，在有限的事物中尋找它。那是牠們成長的食物。但是，由於牠們使自己遠離了愛——你們要記得當牠還在完全的恩寵內處於聖神的羽翼之下時是怎樣的——牠們想要仿效那〔愛〕，因此引誘人，為能贏得他們而給予他們錯誤的安慰。

因此，人們從事許多活動：哲學、理性思考、科學探索——但是，所有這些都是非常短暫的。這些安慰只持續非常短的時間，之後就會有沮喪和失望。世上的人普遍感到非常孤獨，即便他們處於最親密的家庭成員中間。這是由於我們墮落的本性。孩子哭泣，他們的哭泣也是他們父母的哭泣。

墮落的邪神也感到孤獨，因此，牠們彼此為伴，做著各種惡事，就如同在此塵世的人一樣。墮落的邪神彼此同心一意，共同行事，無論牠們做什麼，都想要尋得安慰，但是牠們卻從未找到過。人也是一樣：他們一起去酒吧餐廳，一起喝酒，砸杯子和瓶子，帶著傷口與擦傷回到家裡，但他們並沒有找到安慰。他們到處尋找安慰，但卻找不到。但是，那與主合而為一的，諸如天使，卻總是處於平安之中，在他們的心裡擁有喜樂。他們的平安與喜樂是無法改變的。

三、就如諸聖教父所說：由成全的高峰墮落的邪神現在就在地上，牠們能夠看到自己的時間正在逝去。時間即將來到，由世界的受造直到可怕的審

判的時期將要最終結束。墮落的邪神大為受苦，因為牠們知道將會有審判，這一審判將是公正的。牠們知道在審判之後，牠們將會被隔離。現在，牠們還有某種自由。牠們在民眾中間行動，製造欺騙，贏得了許多人加入牠們的一邊。牠們相信勝利屬於牠們，但是，最終，天主的公義將要獲勝。

四、我們是非常特別的存在，我們是人。主賜予我們奇妙的事物，我們似乎沒有意識到這一情形。我們墮落了，由於人的墮落，所有受造物都受苦，因為人受造成為物質世界的主宰。

物質世界受造為崇高的，而不像它今天那樣的粗糙鄙陋。亞當違犯了主的誡命後，萬物都變得粗陋了。為此緣故，保祿宗徒說：「一切受造之物都一同歎息，凡受造之物都熱切地等待天主子女的顯揚。」（羅 8:22,19）大自然正在等待我們得救，為了它也可能由敗壞中得到解救，因為在它現今的狀態中，它是敗壞而可變的。在我們內，在我們的肉身內，存在著能在宇宙中找到的所有物質與礦質。我們曾是所有物質事物的主宰，但是如今，萬物都反叛我們，因為要為萬物的墮落 受到指責。我們必須變得更好，為能使萬物更新。

五、年長的那一代人還記得我們塞爾維亞人在戰爭〔第二次世界大戰〕之前，與我們如今的情形相比是如何的。在戰爭之前，人們也在各城各村中跳舞，年青人也會聚集在一起舞蹈歌唱。但是這些舞蹈在下午開始，在午飯之後開始，太陽一下山，所有人就回家了。今天，我們的年青人在晚上十點或十一點出去，日夜顛倒了。我們還能期待什麼善事呢？

六、就如同靈魂離開肉體時，肉體就死了，同樣，當聖神拋棄靈魂時，靈魂也死了[16]。死亡是罪的結果，因為死亡與敗壞是在靈魂內的罪惡的果實，藉著罪惡，靈魂對永生是死的，與聖神和天主的國度分離。但是，與天主結合為一的靈魂是溫良而謙卑的，一直處於祈禱之中，一直侍立在天主面前。這樣的靈魂絕不會允許自己變得散亂。

七、人類曾是團結的，但是罪惡在我們中製造了不和，現在，我們沒有團結。主為此來了——使因罪惡而分裂的人團結一致。在天主的國裡，眾天

---

[16] 註：聖額我略・帕拉瑪斯解釋了靈魂的死亡是什麼意思：「肉體的死亡就是靈魂離開了肉體，與它分離了。靈魂的死亡就是天主離開了靈魂，與它分離，儘管靈魂以另一種方式仍是不朽的。靈魂一旦與天主分離，它就比死屍更加醜陋無用，但是，它並不如同肉體那樣，在死後它並不會分解，因為它並非複合的。」（聖額我略・帕拉瑪斯，《講道集》）

使都同心一意，他們和諧相處，但是，我們人類卻是分裂的。

我們與我們的父母、兄弟姐妹一起生活在家裡，但是我們卻不滿足，我們感到孤獨，我們每個人都背負了自己的掛慮的重擔。我們想要離開我們的家，與其他某個人在一起；我們貪戀其他人，想要與他或她生活在一起。當天主創造亞當時說：人單獨不好，因此，祂給他創造了一個同伴。亞當和厄娃在天主眼裡是一體的。

但是，人墮落之後，一切都出了錯。主說：「你們要生育繁殖，充滿大地。」（創 1:28）我們不知道，如果人沒有墮落，人的繁衍將是如何發生的。大地將要充滿人[17]。

在那個時候，我們的原祖並不像我們那樣地擁有敗壞而有死的肉體。在墮落後，天主不得不親自降臨已墮落的世界，使之轉化復活，回歸其原始的狀態。當最後審判日來臨時，我們要再次領受不敗壞的肉體，它也將是屬靈的肉體。

在墮落後，任何事物都不再與它們先前的一樣了，甚至連物質事物亦然。主想要藉著祂的來臨進行轉化，不僅是人類，也包括整個物質世界。聖保祿宗徒說，存在於宇宙中的一切事物都將回歸其原始的不敗壞狀態（參閱羅 8:20-21）。在審判日，主要由物質世界移動所有元素；祂要以比光速還快的速度移動它們。祂要說話，事就要發生。先前的事物全都要過去，將會有新天新地出現，以取代舊的天地（參伯後 3:13；默 21:1）。不再有時間，主要代替太陽發光（參閱默 10:6, 21:23）。

即便對天使而言，那將會有如何的喜樂啊！那將是何等的啟示啊！宗徒說，連眾天使也想要窺探聖教會的奧秘，直至其深處。（伯前 1:12）

我們是多麼不知感恩，我們多麼貪戀於這個世界的敗壞事物啊！

八、我們過於專注於這個世界的事物，因此在靈裡變得貧困，因為一個人不可能坐在兩張椅子上。一個人不能由救主的杯爵裡、又在仇敵的杯爵裡暢飲。我們必須決定我們要事奉誰：是天主，還是這個世界的事物。一個人不能事奉天主，同時又事奉瑪門。

[17] 註：按照大聖亞大納削（《聖詠註釋》，詠 50:5）、尼撒的聖額我略（《論人的造成》，17）、金口聖若望（《論童貞》，14-15）、宣信者聖瑪克西穆（《釋疑論》，41）、聖若望・達瑪森（《正統信仰闡詳》，4.24）以及得撒洛尼的西默盎（《論聖事》，38）所說，如果人沒有墮落，天主就會其它某種方式使人類繁衍，而非藉著性繁衍人類。

九、主想要使我們潔淨，將祂的屬神德能與力量賜予我們。但是我們卻並不純潔，或是潔淨了惡。如果祂在我們不潔的狀態中賜予我們祂的德能，它們就會變成黑魔術。

一〇、因為天主是無所不在的，墮落的邪神不能做牠們想要做的事。牠們主要是通過其他人來傷害我們。我們只有靠著天主的德能來保護我們自己。人被賜予了大力量，如果我們只是在祈禱時集中我們的思想，墮落的邪神就不能夠傷害我們，或是做任何相反天主旨意的事。哪裡有祈禱，墮落的邪神就沒有能力。

一一、當我們如同一面破碎的鏡子，在其中有以上百種不同的方式反映並折射出屬靈事物的碎片，我們就使天主很難向我們顯現。我們全都只能以我們所能獲得的，並總是按我們與之一起進入世界的「破碎的鏡子」的比例來接受。基督進入世界，為使我們的鏡子復原，好使我們能在鏡子中獲得天主的肖像。當然，有許多人不能接受天主的觀念，或是接受祂進入他們的心靈。

我們的肉體在其如今所處的狀態中，不能站立在天主的強烈光芒下。可能這就是為什麼許多聖人，在與各種各樣的誘惑作了長期而胜利的鬥爭之後，受到天主之光的光照，在接受光照之後不久就進入了永恆之中。他們在天主之國裡的喜樂是巨大的，因為他們與天主以及其它光榮祂的虔誠靈魂是一體的。

在普通人身上，意念、心靈與意志通常都是分裂、分離的。這是我們的問題與苦難最共同的來源。然而，對於那些受到天主光照的人而言，意念、心靈與意志都是合一的，他們被賦予的光不但是他們所放射出來的可見的物理之光，也是更深刻而永久的內在之光，這光就居於人的心中。這光就是愛，只有藉著愛，人才能接近天主，祂是純愛。我們的成長與通往天主的旅程是永恆的，因為天主是不可描述、不可言喻而又無法容納的。然而，我們親近祂則是藉著愛。

一二、在今生，我們的希望與目標不會是無意義的。一個屬靈之人為達致天國而奮鬥，今世之人則是為了這個世界的事物而戰鬥。乍看起來，一個相信塵世的正義觀念、甚至也許將自己的生命奉獻給實現這一觀念的人，與一個相信在此世決不會實現的屬天正義的觀念的人，兩者似乎只有非常微小

的分別。然而，兩者的分別極大。因此，儘管一個為了此世的正義而奮鬥的人所具有的表面上的信仰、尊榮與奉獻，這個人的願望甚至在死後仍繼續在錯誤的方向上發展，他會發現自己與錯誤的人們在一起！相似的靈魂在今世與來世都彼此互相尋求。

一三、我們指責我們現在當權的政治家，但是，他們也是我們的孩子。要受到指責的是我們——年長的一代人，因為我們沒有為他們樹立好榜樣。我們是我們的父母、我們上一代人的肖像，我們由他們不能學得更多。現在我們要受指責，因為我們沒有領導我們的孩子走上正道。我們必須從自己開始，不要嘗試改變自己——為我們的得救而工作，我們週圍的許多人都會得救。我們必須努力一直是和藹、良善而寧靜的——處於平安之中，好使人們總會在我們面前感受到平安與寧靜。我們知道，我們或是以我們的思想吸引人，或是將他們由我們前驅逐走。我們需要改變，好使我們的信仰能得到堅固。

一四、諸聖教父說，由於我們原祖的墮落，主允許人類生於女人，以這種方式在地上繁衍。天主圓滿地安排一切，祂是萬有之父。然而，在墮落後，這一和諧被破壞了。我們的本性敗壞了，因為我們的原祖受造為不朽的。當人墮落後，死亡來臨了，宇宙的秩序被破壞了，因為亞當受造為宇宙的冠冕與一切受造物的主宰。在每個人身上都能找到宇宙的整個物質世界與所有靈智的能力。為此緣故，人被稱為小宇宙。我們必須回歸天父的懷抱，我們的信仰必須變得堅強，為能使我們能夠由祂而變得堅強，我們將要看到祂的國度。

一五、墮落之後，一切都破碎了。天主——祂就是愛——知道受造物不能保存在他們受造的狀態之中，因此，祂給予他們從創世直到可怕的審判之間的所有時間，使他們能清醒過來，回歸他們天父的懷抱，為能與絕對的善與絕對愛成為一體。

然而人類寧願惡也不願善。這就是我們墮落的本性所導致的結果！我們很容易思想惡，而不思想善。但是，當我們思想惡時，由這樣的思想，我們沒有平安或安息。我們的墮落何其之大！這確實是件奇怪的事。……我們似乎無法清醒過來，我們不能靠我們自己而行善。我們的思想多麼嚴重地受到墮落的邪神的暴虐，對此我們一無所知。我們認為那些是我們思想。我們備

受憎恨、嫉妒與惡意之苦。這是難以被超越的暴虐！我們的靈魂不想要這些，但是，它卻無法使自己得到釋放。從非常早的時代以來，它就已經習慣了這一暴虐，因而它已堅定地在靈魂之中生了根。我們必須努力克勝這一思想的暴虐！我們必須轉變到愛內，獲得平安。這不容易，因為我們重重地跌倒了！

沒有天主的助祐，人就不能這樣做。人自視甚高。但是，凡啟示給他的一切都來自永恆。我們被天主的奧秘所包圍。我們自己就是最大的奧秘。我們甚至不知道我們是誰，從哪裡來，往哪裡去。這是怎樣的一種存在？他思想、行動、說話，卻不知道這是如何的，為什麼會這樣。這是何等大的奧秘啊！我們內在的器官不受我們意志的控制而運作——且它們都很好的運作著，這怎麼可能呢？我們能夠以我們的思想擾亂這一圓滿的和諧，這是怎麼一回事呢？

一六、什麼是生命？虛無！很難理解生命有多麼短暫。年青人並不理解這一點。

我曾多次這樣想，我們這些生活在世上的人真是太可憐了：我們甚至不會活過四十億秒，亦即一百二十歲。一百年有三十億秒。一百年是什麼呢？一無所是！只是片刻之間。……我們的生命是在永恆之內。

一七、至於人們，他們從不滿足。永不知足。這始於我們原祖墮落之後，加音出於嫉妒而殺了亞伯爾，因為天主悅樂了亞伯爾的祭獻，而不悅樂加音的。它就始於那時。今天仍沒有平安。每個人的所作所為就如同他們要永遠生活一樣。實際上，似乎末日已非常鄰近了。工廠大大污染了環境，以致很快地上就不可能再有生命了。

動物有生活的喜樂，但我們卻將這喜樂從它們身上奪去了。它們有喜樂，除了喜樂之外，我們擁有如此眾多的東西，但是，我們卻從不滿足。動物從不會為將來憂慮，它們不會將食物收藏在倉庫裡，但主一直養活它們。它們在這裡啃食樹枝，在那裡啄食種子，它們找到一個坑洞或地穴做藏身之所，就感謝天主。我們人類卻不這樣。飛鳥一直歌唱讚美主。它們一早就開始歌唱，從凌晨三點開始，直到九點才停下來。他們在九點稍微靜下來一會——那時只是它們去為它們的孩子尋找食物的時候。之後，它又開始歌唱。沒有人告訴它們要歌唱——它們只是歌唱。我們如何呢？我們總是愁眉苦

臉，總是板著臉；我們不感到喜歡歌唱，或是要做其它任何事。我們應學習小鳥的榜樣。它們總是興高采烈的，而我們卻總是受某事而煩惱。有什麼煩擾我們的呢？確實沒有……難道這豈不對嗎？

一八、無論環境如何有利，塵世生活都不容易。曾有一個人按照自己心中的願望而生活，他就是達味王的兒子撒羅滿王。他統治了四十年，從未參加過戰爭。主賞賜他極大的智慧。他建造了耶路撒冷偉大的聖殿。人們從世界各地來到他那裡，為能聽取他的建議。他說：「我已經實現了我內心的每一個願望。我想要葡萄園，就種植葡萄園。我想要宮殿，就建造宮殿。在耶路撒冷，我有訓練有素的軍隊，但我從來沒有和任何人開戰過。我希望獲得銀子和金子，上主就將它們賜給了我。我做了各種的事情，為要看看地上是否有什麼持久的安慰。我明白，在此生，一切都是虛榮、驕傲和屬靈的疾病。沒有持久的安慰……」這些就是撒羅滿所說的話。撒羅滿是睿智的。他說，無論你擁有什麼，只會在短暫的時間內擁有，然後就好像你從未存在過一樣。一個人認為他擁有這個世界的所有智慧。但如果他能看到自己，就像其他人看到他一樣，他就會看到自己像火雞一樣趾高氣揚。他會看到自己的空虛與頭腦空洞……

在這個世界上，有沒有人知道一切？沒有。我們每個人都在某個知識領域中是成全的，這就是我們如何形成一個整體的。人們非常尊重哲學家和科學家；總是在引用他們的話。似乎沒有人記得天主向我們的祖先許諾祂會派遣人類的救主來，祂會把我們帶回原始的狀態。他們不知道天主自己會在地上降生成人。因為只有創造我們的，才能把我們帶回原始的狀態。祂來了，人卻不接受祂。

一〇、論靈修奮鬥

一、一切事物都在不斷改變；沒有任何事物是保持不變的。我們或是在善內，或是在惡內，使自己達致成全。

二、我們必須學會如何過天上的生活。這並不容易，因為到目前為止，我們一直過著抵制和反對的生活。例如，一個有家庭的人，他有家，有家人，他知道如何做好自己的工作，但他這樣做卻相反自己的意願。內在的阻力就是這樣不斷增加的。如果我們不學會擺脫這種內在的阻力，我們就無法進入天國，居於眾天使與諸聖中間。因為我們已經養成了一直反對這事或那事的習慣，因為總是存在著相反我們意願的事情。我們沒有學會服從天主的旨意，但卻總是想要使我們的意願得到實現。好吧，那樣的話，我們在天堂裡就沒有地方了。

因此，讓我們凡事都感謝天主吧。祂知道自己為什麼要將我們置於我們發現自己所處的位置上，當我們學會了謙卑時，我們就會從中得到最大的收獲。

我們應該一直記得，我們在此今生所做的任何工作都是為了祂。是祂將它賜給了我們，無論是否我們相信，無論我們是否虔誠，我們都必須履行天主的計劃。

三、邪神總是想要干涉我們為我們的得救所做的一切。唉，我們這些不冷不熱的人常常對自己說：「等等，我還沒有這樣做，我還沒有嘗試過……稍後，我會悔改的。在我做完了所有這些事情之後，我會悔改的，天主，我會行走正直的道路，既不偏右也不偏左。」這恰恰是邪惡之神想要我們去做的事；牠們希望我們把救恩推遲到明天，或後天，不斷向後推，直到我們生命的盡頭。但諸聖教父卻說：「與主同行，去吧，今天就跟隨祂！」

四、但願主賜給我們塞爾維亞人和全世界的人改變我們自己的屬靈力量。我們知道時間已不多了，惡神也知道這一點。牠們不希望一個人由邪惡的思想中釋放出來。為了達致這個目的，牠們甚至教導小孩反對他們的父母，這樣，當這些孩子長大後，就易於成為牠們的獵物。我們可以看到惡神

對我們的年青人做了什麼：這些年青人忤逆他們的父母，冒犯其他成年人，他們沒有平安。

但是，如果我們每個人都從自己開始，如果改變是從我們開始的，那麼，這一切都可能變成美善。我們應該儘量有好的思想，這些思想會由我們身上散發出去。溫良謙卑的人總是和藹可親的，因為他散發出平安與溫暖。那人可能連一個字都沒有說，但我們卻因他的臨在而高興。因此，如果我們全都從自己開始，改變就會發生。良善就會在我們週圍、在我們的國家以及更遙遠的國外得到更新與確立。

我經常聽老人講有關我們塞爾維亞人在 1912 年解放戰爭之前的情形的故事。所有老人都有祈禱繩，都向天主祈禱。1912 年後，情況開始惡化，第一世界大戰後，一切都變得更糟了。那些能記得一戰和二戰之間的生活的老人都知道，那時的生活與現在的差別十分巨大。在我看來，這個世界就如同是剛從陰間裡冒出來一樣！

五、我們是非常特別的生物，我們經常對我們週圍的一切奧秘感到好奇。我們只對這個世界了解一丁點，但這實在是太少了。

首先，我們對自己就是個奧秘。我們是誰，我們是什麼？我們想知道。沒有人要求我們出生，也沒有人會問我們什麼時候離世。我們的壽命非常短暫，但即便是在這短暫的時間裡，我們也被給予了許多機會，好能在善內使自己達至成全，並轉向絕對的善。只有當我們這樣做了，我們的眼界才會擴展，一些答案才會對我們變得更為清楚，諸如：世界為什麼存在，為什麼它是這樣的。我們將會明白，正是因為我們自己，我們才應該為當今世界的狀況受到譴責。我們會意識到，我們在不斷地破壞和平、仁愛和喜樂。然而，當我們與生命之源結合時，一切都變得清晰明了。我們基督徒蒙召傳播屬神的平安與上天的氛圍。很少有人意識到我們所應該成為的就是——良善、平安與喜樂之源。

六、聖神的印記在我們的心裡，它結出了我們生命的果實。溫良、平安、仁慈的心、良善、慈祥、信德與節制，它們都是發自內心獻給基督的眼淚的果實中的一些。這樣的眼淚的結果就是對我們敵人的愛，以及為他們向主獻上的祈禱。眼淚給予我們力量，即使是在巨大的痛苦與磨難時也會喜樂，將其他人的罪看成我們自己的，並為他們悔改。眼淚使我們有可能為了

我們的弟兄獻出生命。

七、諸聖教父教導我們如何守齋。那些身體軟弱、有病的人並不需要守齋；他們可以不守齋就領聖體聖血。但是，我們身體健康的人就必須守齋，為領聖體聖血做準備。這意為我們要少吃東西，並且只吃某些食物，我們這樣做，由此訓練我們的身體與我們的思想。當身體受到貶抑，我們的思想也就會變得更平安。這就是守齋的目的。天主以奧秘的方式臨在於萬有之中，特別是在人的心裡，心是生命的中心。當我們的胃裡滿滿的時候，是不可能與天主結合的，因為胃裡滿滿的會導致許多牽掛與憂慮。我們的所有思想，我們的所有情感，我們的所有意願都必須專注。若它們沒有專注，我們就沒有安息，失去了我們的平安。

八、主將自由意志賜予我們所有的人。祂洞察萬物，因為對於祂，時間是不相干的。對於天主，當下就是永恆。這對於我們是無法理解的，但是，這是因為我們是有限的。每一個來到此世的人都是獨一無二的，所有人都被給予了認識天主的機會。因為我們都有自由意志的恩賜，但我們卻經常濫用它。例如，有些人飲食有節制，其他人則飲食超過他的身體所需。那些有節制的人通常壽命更長，也更健康。屬靈的生命也是一樣。一些人具有寧靜平安的思想，然而，其他人則不滿足於此，因此，他們過度熱心，有時不撞南牆不回頭！

九、主全知萬物；祂甚至在我們覺察到之前就已認識了我們。為此緣故，祂在西奈山上，藉著梅瑟頒佈了聽命的法律。這法律是因為我們這些需要改正的人，而不是因為那些溫良謙卑的人而賜下的。他們並不要這法律。對於我們意志的改正，聽命的法律是必須的，為使我們的自由意志行走於謙卑、義德與愛德的道路上。對於維持和諧，聽命是必須的。

天使完全聽命，他們的和諧與愛都是成全的。我們也必須在我們與父母的關係中，效法他們聽命的榜樣。諸聖教父說，聽命比守齋或祈禱更大。這是我們在年青時沒有很好理解的事。如果我們沒有聽命，那麼，守齋就是徒勞的。

我們知道每一良善的恩賜都源於聖神。諸聖教父使自己堪當藉著祈禱與守齋領受這些恩賜，但首要的是他們具有聽命之德。

一〇、我們必須學習順服於天主的旨意，而不固執己意。藉著聽命於我

們的長老、父母、老師、工作上的長上……，貫徹對天主旨意的服從。如果我們具有聽命，我們就會明白所需要於我們的是什麼。

一一、我們在此塵世的生活是這樣的：我們總是受物質事物的奴役，而天使卻從不如此。此生被給予我們，為使我們可以學習永恆的生活，使我們可以學會如何變得自由，如何以清潔的良心與純潔的思想自由行走。當我們自由的時候，就沒有屬靈 的戰鬥或爭戰；勝利是我們的，這只是因為我們把自己交付於天主，因為我們在自己的心裡敬拜祂，與祂合而為一，不再思想此世。祂就是決定我們生活的人，我們就如同由祂自己的手中那樣地領受了臨於我們的一切。

一二、若人沒有為了最小的德行而像被帶去宰殺的羔羊那樣犧牲自我，沒有為了獲致德行而傾流熱血，這樣的人決不會獲得德行。天主按祂的聖意這樣確立：我們藉著自願死亡而獲得永生。如果你不甘願死亡，就不會獲得永生，你會死亡。凡沒有藉著斷絕自己的私意而死於圓滿的死亡的人，決不會進入天國。

如果你尚未堪當成為心懷天主者，就要警醒，免得你做出任何與祂的神聖旨意不相稱的事。否則，祂就會離開你，你就會喪失在你內的寶藏。你要盡全力在凡事上都敬主，決不要使任何相反祂的旨意的事進入祂的居所，免得你觸怒祂，祂離你而去。要以絕對虔誠的思想專注來說話或祈禱。決不要這樣想，「讓我對祂表示熱情與熾愛，這樣祂就會知道我有多愛祂敬祂」，因為祂甚至在你有了這些想法之前就已知道了你的思想。沒有什麼東西對祂是隱藏的。

如果你膽敢以強力留住祂，你就會立即感受到內心的空虛，因為祂是無法控制的。祂要使自己遠離你，即便你流淚痛悔改過，也不會由你的眼淚而獲益。確實是這樣的，因為祂就是喜樂，不會進入一個充滿幽暗與悲傷的居所，就如同一隻辛勤工作的蜜蜂不會進入一個充滿煙霧的地方一樣。但是，如果你變得毫無掛慮，將自己交付於祂的旨意，祂就會前來，再次居於你內。

決不要對自己說：「如果我不含淚祈禱，祂不會離開我，如同離開懶人一樣。」如果天主想讓你藉著眼淚而達致成全，祂就會從遠處注視你，使自己完全由你面前隱藏起來。祂會鼓勵你為淨化你內心的居所而流淚。但是，現

在，在你悔改並由祂而領受了潔淨之後，祂來到了你那裡，為賜予你安息，使你充滿喜樂與平安，以代替憂傷。

你要筆直地站立，不是以你的身體，而是以你靈魂的活動與傾向。要建立起寧靜與持續的祈禱，為萬王之王進入而準備好你靈魂的家。要命令你的所有僕人（即：你的感官與情緒）:「王要來了，你們要站立在門口，懷著平安與敬畏之情站立著。」你要醒寤，免得盜賊敲門；不要允許任何聲音——無論是內在的還是外在的聲音——進入王的內室。你要醒寤，免得有人欺騙你進來，因為那時王會離開你的居所。

你要喜樂，充滿歡躍，但也要醒寤，聆聽祂樂意告訴你的事。祂並不像世上的君王所做的那樣，需要自己的手下的事奉，因為祂是成全的，毫無欠缺。

一三、我們並沒有自己的生命；我們的生命是作為一份禮物而被賜予我們的。……然而，作為個人，我們被賦予了自由意志來進行選擇。如果我們沒有自由意志，我們就會如同動物一樣，我們就不會必須為我們自己的行為負責。我們必須活出天主要求於我們的方式，是祂賜予我們自由意志的恩賜。我們利用我們的理性心靈來判斷對錯。在我們內，我們有天主的判斷——即我們的良心。在世上的每一判斷都可能被賄賂，但是天主的判斷——我們的良心——卻不能被賄賂。只有藉著悔改才能使之得到更新。

一四、當孩子們還小時，他們通常會為他們的父母向天主祈禱。因為他們還小，他們領受了恩寵。後來，當他們長大後，如果天主願意，他們會感受到喜樂與真福的狀態，亦即對天國的預嚐，天使與諸聖就居住在那裡。天主允許這最初的屬靈覺醒，這是不需要他們的奮鬥都能獲得的，好讓他們的靈魂後來能渴望他們所感受到的喜樂與真福。當靈魂處於這一真福狀態之中時，並不需要任何屬於此世的事物。

這樣的靈魂是寧靜而柔和的，他並不懂得發怒，因為這人處於恩寵的狀態之中。沒有人能激怒他。後來，這人被期待有意識地拒絕惡。當他還在此生時，必須戰勝他靈魂的所有敵人。我們的敵人並非由血肉所形成，因為如果他們是這樣的話，我們就能從他們面前躲藏起來，或是逃離他們，但是，我們屬靈的敵人卻是無所不在的。他們教唆我們並非根植於仁愛、純潔、良善與慈悲的思想。這些屬靈的大能者，或是魔鬼，具有不同於我們人類的特

性，他們不斷將不潔的思想放在我們的頭腦裡，要我們使自己屈伏於肉體的情慾，屈伏於盜竊、惡意與嫉妒之中。如果我們聽從他們的教唆，將它們實行出來，這些情慾就會成為我們的第二天性。

聖宗徒保祿說：「我所願意的善，我不去行；而我所不願意的惡，我卻去作。但我所不願意的，我若去作，那麼已不是我作那事，而是在我內的罪惡。」（羅 7:19-20）這就是邪惡的屬靈大能者，他在我們的心裡紮下根，生活在我們內，在我們的肉體內。我們要終其一生都拒絕惡，轉向善，這樣，在此世的任何事物都不能引導我們迷失正道。

為此緣故，敘利亞的聖依撒格說：「要不惜一切代價地保持你內心的平安，不要以它與此世的任何事物作交易。」聖依撒格生活在七世紀。由於他的聖德生活，他享有高壽。

一五、我們必須準備接受天主的旨意。主允許各種違背我們意願的事情發生在我們身上，因為如果我們一直按自己的方式行事，我們就不會為天國作好準備。天與地都不會接受固執己意的人。天主對我們每個人都有一個神聖的計劃，我們必須順服祂的計劃。我們必須接受所給予我們的生活，而不要問「為什麼是我？」我們必須知道，沒有天主的旨意或允許，地上或天上的任何事情都不會發生。我們不應過於專注於艱難困苦，而應專注於保持內心的平靜。即使當我們為某事祈禱時，我們要設法強迫自己的意志，而不是接受天主的旨意。天主給予我們的一切苦難與憂傷對我們而言都是必要的，但我們年輕時卻不明白這一點。當我們年紀增長之時，我們就會明白這是天主向我們表達愛的方式。

一六、在我的一生中，我曾有過許多跌倒、憂傷與痛苦，但是，要不這樣是不可能的。諸聖教父說：「如果天主不帶領我們經過眾多苦難與憂傷，我們怎能知道天主真的愛我們呢？」

有時候人們會變得沮喪消沉，這本身就是一種驕傲。如果一個人愛此世的事物，這必定會導致沮喪，因為他不會在這些事物中找到天主。每個人都會時而感到孤獨，即使他是在人群中間，直到他從此世的事物中解　出　的那一刻。在那一刻，天主將會前　安慰他。

靈魂感到寂寞，因為因寵的力量由於它對此世的事物的興趣而減弱。一個人不可能兩者兼得！除非靈魂是謙卑的，否則它它就無法領受天主豐盛的

恩寵，因為如果它在驕傲的狀態下領受了恩寵，那肯定會導致大惡，就如同墮落的天使那樣。

一七、我們在此塵世的生活就如同是一種「補贖」（epitimia）。不要因不如意之事時常發生而感到奇怪。

一八、我總是渴望回到我作初學修士時所處的恩寵狀態，但卻不能。我的努力是真誠的，我盡力了，但是卻有問題與想法前來攻擊我，然後，我就為煩惱所困擾。然而，主看到我們的努力，祂並不輕視我們。總有一天，祂會賜我們力量，讓我們擺脫我們的牽掛。我們必須把我們所有的掛慮都交托給主，把我們的生命和我們所愛的人的生命交給主，一切都會好起 的。

一九、人民都應受教育。人都應學習他所能學習的。然而，學校只是教育我們的頭腦；卻不教導我們靈修。大多數在我們的神學院與神學學校裡教書的神學家，並沒有按照他們所教導的生活。他們本應成為我們年青人的榜樣。但他們並沒有，因此，我們學校裡的情形並不好。

學校給予一個人理智上的教育，但卻沒有教導靈修。然而，年青人應由生活的榜樣學習，因為身教勝於言傳。一個人可以聽說許多有關生活與靈修的有教益的事，但是，問題在於他是否能夠將這些應用在自己的生活中。當人看到一個寧靜、溫良、和藹的人，一個從不冒犯人的人，他就會見賢思齊。……生活的榜樣勝於言語的教育。

悅樂天主的生活的榜樣使神學知識具體化，在實踐中證實它。不僅神學如此，其它各種知識也是如此。我們藉著教育發現的各種知識，都是天主給祂子民的禮物，它宣告了天主在此世的臨在。實際應用人獲賜認識的知識完全是另一回事。按我前面所說，這取決於我們是按天主的旨意，還是相反祂的旨意生活。我們的知識或是為了人類的利益而運用的，或是相反人類的利益而運用。天主賜予人類的所有知識都是為人類的益處，而非為了我們的毀滅而賜予我們的。將為了人類的利益而賜予人類的知識轉變為某種邪惡之事的，只是我們的自由意志，它已經敗壞了，喪失了其對天主的敬畏，為此緣故，我們在此世受了如此多的苦。

二〇、問：在一個人的靈修生活中，什麼是最重要的事？

答：守護我們內心的平安。要不惜任何代價，不使這平安受到擾亂。平安應在我們心中為王——平安而又沉默。

混亂的思想是墮落之神（惡魔，遠離天主的神體）的狀態。然而，我們的心靈必須保持專注、整合與警醒。天主只進入整合的心靈……

除了守護你內心的平安外，你要踐行侍立於主前。這意味著不斷意識到我們正侍立主的臺前，並且祂時刻都在注視著我們。我們必須學會與主同醒，與祂同睡，與祂同吃同工。主在凡事上都是無所不在的。

我們可以在我們自身內找到天主的國。敘利亞的聖依撒格說：「要降入你的心裡，你會在那裡找到通往天主之國的階梯。」

聖經教導我們，「天主的國……在於義德、平安以及在聖神內的喜樂」（羅 14:17）。通往與天主共融的第一步就是完全將自己交給祂。在這之後，在我們身上工作就是天主的德能。

與天主共融意味著天主居住在我們內，祂的德能在我們身上工作。我們的精神專注於天主身上，祂統治著我們所有的感覺、我們的意志及我們的心靈。那時，我們就像他手中的工具一樣。他推動我們的思想、慾望和感覺，指導我們的言語，以及我們的手所做的工作。

二一、與天主共融是靈魂的自然（本性）狀態。人就是為此而受造的。人因著罪惡而使自己遠離這種生活，這就是他必須努力再次達致這一狀態的原因。我們努力要做的一切就是回歸我們先前的健康狀態。

當天主的國居於一個人的心裡時，天主就給他啟示許多奧秘。在祂的幫助下，這樣的人將能夠看到事物的本質，並理解它們的奧秘。

所有的知識都在天主內，當祂願意的時候，按照祂的仁慈，祂會給個人的心靈啟示這些奧秘。即使是一個單純、未受過教育的修士，因天主的仁慈，也可以獲賜有關生與死、樂園與陰府的奧秘知識，並得知在這個世界裡的事物的　在秩序。

當天主的國進入人的內心時，就如同天主從他的心靈之中揭開了無知的面紗。那時，這樣的人不僅明白受造事物的奧秘，而且也理解他自己存在的奧秘。最後，在一個神聖的時刻，天主將會因祂的無限仁慈，將自己啟示給他，他將會看到榮耀之王，就如同他看到反映在水裡的太陽一樣。在這樣的時刻，天主和人是一體的，天主的神在他內工作。這樣的人只在他的身體裡生活於此世，他的神魂則與天使和聖人一起居於天主的國內，一起瞻仰主。

二二、天主最知道我們能承受什麼，不能承受什麼，以及祂會允許些什

麼，或不會允許些什麼。祂知道我們是否有力量去對抗某種試探。祂允許試探臨於我們，為使我們可以平安面對它。後來，當同一種試探臨到我們的時候，它就會消失，因為我們不會參與其中，也不會讓我們的思想沉浸在其中。

事情發生了，我們參與其中。我們沒有守護我們的平安，反而干擾了我們應遠離的事情。在主允許的情形下，某些事件會順其自然地發生。如果我們已獲得了平安，它們就會與我們擦肩而過，不會觸碰我們。但如果我們參與其中，我們就會受苦。

二三、天主有時會讓我們游進「深水區」，當我們看到自己已沒有力氣繼續游下去時，就會大聲呼喊：「主啊，救我！」但是，我們必須用我們的手划水，至少要靠自己的力量，努力使自己的頭保持在水面上。當事情變得危急時，主會拯救我們，就像祂對聖宗徒伯多祿所做的那樣。

二四、我們都為人子女，作為天父的兒女，我們應祈求我們父母的支持。因為我們是屬世的父母所生，所以我們要尋求他們的支持。但他們有他們的掛慮與煩惱，他們為各種麻煩與艱難所困擾。我們尋求他們的指導和支持，但他們卻沒有照顧我們。他們對我們說：「你的肩上長著頭——使用它吧，你是個大人了。」然而，天父卻從不回避給予我們幫助。如果我們的心與祂結合在一起，祂總是照顧我們，總是引導我們。但是，如果我們在世界上尋找支持，很難找到。要找到一個與我們同心一意、思想一致的人是極其困難的。

二五、惡神會仔細觀察我們是否會注意我們所做的夢。牠們知道夢對一個人有什麼樣的影響，也知道牠們能做些什麼來引發這種影響。如果牠們看到我們相信我們所做的夢，並對我們在夢中所看到事物感到不安，那麼，牠們就會安排夢中之事發生，從而最終使我們不再接觸現實，變得無法生活。

一一、論信仰

一、有人說自己是無神論者，但根本不存在無神論者。……沒有這樣的事。連魔鬼也信，只是怕得打顫（參閱雅 2:19），但牠卻拒絕行善。根本不存在不信天主的人，世界上沒有一個有理性的人不全心全意向往生命的。為了永遠活著，我們什麼都願意付出，我們都渴望圓滿的愛，渴望永不改變、持續直到永遠的愛。天主是生命，祂是愛、平安、喜樂。有反對祂的人，但他們不能做任何傷害祂的事。是我們自己用消極的想法把自己的生命複雜化了。

二、除了創造我們的主，沒有人能拯救我們。主本可以選擇以不同的方式來拯救我們，因為祂是全能的。祂反而親自取了我們人性，以祂自己的榜樣給我們指示了義德的道路。如果祂選擇以其它方式拯救我們，我們就可以對祂說：「祢是全能的天主。祢從來沒有像我一樣是個人；祢從未饑餓或乾渴過，也從未悲傷或憂愁過。」這就是為什麼天主親自取了所有的人性的緣故。宗徒們在聖經上寫道，在主的塵世生活中，憂傷的時刻比喜樂的時刻更多。沒有人見過祂像我們喜樂的時候那樣地笑過，祂總是因我們的罪而憂傷，祂把一切都背負在自己身上。即使是今天，祂也承擔了我們罪惡的重擔。我們沒有接受祂，儘管祂在凡事上都和我們一樣，當然，除了罪以外，祂是一個人。

三、在今生，我們每個人都有自己的工作要做。我們這些渺小之人知道如何完成我們的任務，知道如何使事物各得其所，你們要想一下，那包羅萬象、給整個世界提供了一切的天主，祂洞察世上的每一件事，無論大小。主不僅是巨大事物的天主，也是微小事物的天主，甚至是比原子還小的事物的天主。祂是天主，是萬物的創造者。祂知道如何治理萬物。我們的工作是順服於祂，與祂同心一意，因為祂希望祂那遠離了祂和祂的愛的理性羊群，回到祂的身边。但這對我們而言卻是非常困難的。

四、若無天主的旨意或祂的允許，在這世界或宇宙中，任何事都不會發生。一切美好與高尚的事都是出於天主的旨意，一切消极邪惡的事都是因天

主的允許而發生的。祂知道為什麼祂允許這些事發生的原因，以及允許這些事發生多久。如果讓無形體的大能天使，或是讓我們人類隨心所欲，那麼，世界乃至整個宇宙就會徹底混亂不堪。但天主卻無處不在，祂是光，是穿透一切的光。

五、我們不能說基督信仰是一種宗教。基督信仰啟示了永恆與生命。天使大為歡躍，因為天主向祂的受造物——人——奧秘地啟示了自己。我們的人性已經成了聖三奧跡的一部份，這是我們無法領會的偉大恩賜；相反，我們卻貪執於此世的事物。我們有機會為永恆做準備，戰勝邪惡，永遠與我們的天父同在。

六、每一個生命體都尋求愛：人、動物和植物。所有的人都在尋求天主，渴望天主，無論他們是否是信徒。有些人自稱是無神論者，但他們不知道，在他們的心裡，他們渴望天主。因為當一個人渴望公義、愛和真理的時候，他確實是在渴望天主。所有人都渴望永不改變的愛，渴望永遠不變的公義。所有生命體都渴望天主。唯一不同的是，有的人反對祂，有的人不反對，有的人自覺地渴望天主，而有的人卻不知道自己真正的渴望是天主。

七、在基督再來之前，不會有沉睡，就如一些教派所教導的那樣[18]。靈魂怎麼會沉睡呢？靈魂永遠是清醒的，是活躍的。我們的身體無法在這種活躍中跟隨靈魂，需要睡眠。在睡眠期間，身體和靈魂在某種程度上分開一段時間，身體在休息，更新它的能量。在這段時間裡，靈魂是在一個屬於它自己的世界裡。在那裡，它可以接觸到死者的靈魂和屬靈的領域。當我們醒來的時候，我們很少會記得自己的夢境。當然，也有一些夢，在夢中，靈魂會重現它在清醒時看到的和做過的事情。

八、我要告訴你們一些有關聖教會的法律，亦即諸聖教父所寫的教規，對那些暫時被禁止領受聖體聖血的人是怎麼說的。教會不允許那些犯了謀殺之罪的人走近聖爵，直到他們悔改為止。同樣，也不得給那些從事魔法等神秘修行，或經常接觸所謂靈媒或巫師的人送聖體，直到他們悔改。此外，墮胎的婦女也要懺悔，在她們悔改之前，不能領受聖體聖血。這在天主面前是極大的罪，這也是我們國家遭遇如此可怕的災禍的原因。教會也禁止那些沒

[18] 註：這是一種錯誤的教義，認為人在死後會「沉睡」或「失去意識」，就如耶和華見證人、基督復臨安息日會等教派所教導的。

有與自己的朋友和家人和好，對近人懷恨在心，沒有寬恕他們的人領受聖體聖血。主禁止這樣的人接近聖爵，因為我們全都是祂手中的化工，我們都屬於祂。如果我們想要和祂同享永生，那麼，我們就必須發自內心地寬恕每一個人。

所以，我親愛的，要懷著平靜的心、純潔的感受與清潔的良心走近前去，為能領受我們的主的至潔聖體聖血。你看，主的旨意是要我們不僅在靈裡，也在肉體上相似祂。我們在肉體、神魂與靈魂上都是祂的親人[19]。祂把自己的一切都給了我們。你看到了嗎？祂是如何毫無保留地把自己交付於我們。祂把祂的至潔聖體和至聖寶血賜給我們，為的是讓我們可以得到永生，與祂共融。為此，祂要我們有一顆純潔的心，與天使和聖人一樣。因此，我們必須發自內心地寬恕每一個人，因為一切都屬於天主。當我們領受主的時候，不能有絲毫的消極思想。如果我們在接受主的同時，又對近人懷恨在心，那麼，我們領受主不是為了我們的救贖，而是為了受審判。所以，我的孩子們，你們每個人都要考查自己的靈魂，走近聖爵。

九、我們已經在我們的主基督內受了洗。我們只是形式上的基督徒；我們並不像天主要我們成為的那樣。在我們內並沒有什麼良善的東西——不可能有，因為我們有消極的想法，變得憤怒，輕視我們的近人。我們閱讀書籍，但我們不理解。有哪個哲學家和科學家能夠說自己是「我是道路、真理、生命」（若 14:6）？一個也沒有。他們中沒有一個人能夠說，「我是生命的食糧」（若 6:35）或「信我的人必得永生」（參閱若 3:16）。人的心胸非常狹窄。他們理解的東西很少。他們更接近於謊言而非真理。

一〇、我們蒙召行善事，但我們不是因著善行而得救的。如果我們是因著我們的行為而得救，那麼，主就沒有必要降下來拯救我們。我們只是藉著天主的仁慈而得救。是天主的恩寵施行拯救。主施行拯救。我們的善行可以得到回報，但救恩卻是來自天主。

一一、我們沒有把自己交付於天主的聖意——我們認為一切都掌握在我們手中，我們必須決定一切，天主在這個世界上還有其它事情要做。我們經常問：「祂會為我們著想嗎？」這意味著我們的信心非常小，我們對主的信任

[19] 註：此處所說的「神魂」是指靈魂的最高官能——靈智（nous）。

非常小。天主考慮到了一切，並為每個人提供保障。我們的眼睛應該專注於祂。因為祂說：「永生就是：認識你，唯一的真天主，和你所派遣來的耶穌基督。」（若 17:3）這意味著發生在我們身邊和我們身上的每一事件和每一微小細節都啟示了主的聖意和祂的准許。在整個宇宙中沒有任何事情的發生是不是出於天主的意願或未經祂准許的。我們看到的一切美好和諧的事物都是天主聖意的結果。至於任何處於混亂中的事物，天主知道它為什麼是這樣的，為什麼祂允許它這樣。祂設定了限制。我們必須知道的是，祂無處不在。

一二、論內在的平安

一、我們必須把自己完全交託於主。我們必須把自己以及我們所有的一切都託付給祂，因為祂常常臨在。祂願意我們安靜、平和，毫無任何思慮。這意為人心應當保持靜默。諸聖教父告訴我們，我們的靈智必須下降到心中。那正是靈智應當所在之處——沒有任何思想，也沒有任何想像。諸聖教父又說，我們必須以耶穌禱文來佔據靈智。讓我們的心思時常誦唸耶穌禱文，因為祂總是臨在；讓我們時時刻刻都與祂共融。

二、我們知道，在肉身內，主對一切人都充滿仁慈，甚至對那些迫害祂的人也是如此——祂，這位全能的天主。祂向我們顯示了如何躲避邪惡，並且不要與惡對抗。祂親自這樣說過（參閱瑪 5:39）。不與惡對抗，意味著保存人內在的平安。與惡對抗本身就是惡；其中包含著以惡報惡的願望，而這正是墮落的神體所樂見的。然而，當牠們攻擊我們，卻發現我們並不與牠們對抗時，我們的平和就會使牠們解除武裝，牠們便被擊敗。因此，我們應當常常這樣祈禱：「上主，幫助我保存內在的平安；教導我如何保持安靜、平和與良善，如同祢的天使一樣。」

為了做到這一點，我們必須時時在心中與主同在。你看，我們所有的思想與注意力，往往都集中在我們所愛的人身上。對天主，我們也應當如此，因為作為我們的父母，祂理所當然地要求我們將祂所賜予我們的一切回報祂。這是為了我們自身的益處，好使我們能夠分享天主的喜樂、平安與生命。因此，讓我們學習時常轉向天主，並通過祈禱不斷尋求祂。

三、諸聖教父告訴我們，我們必須不惜一切代價保持內在的平安，並時常喜樂、常保良好的心境。即使是喀琅斯塔得的聖若望也說過：「我們就像天氣：現在風在吹，暴風雨肆虐，雷電交加，下起大雨——但隨後太陽出來，我們又感覺良好。然後又來一場風暴，如此循環。」他接著說，因為我們仍在肉身之中，大氣環境對我們的影響很大。當天氣良好，氣壓不高也不低，天空晴朗時，我們自然感覺舒暢；但當天空灰暗、多雲時，我們就會感到沮喪。我們必須學習如何保持屬靈的平衡，即使天氣陰暗、暴風驟雨，我們仍

應平安喜樂。

我們應努力常保愉快的心情，時常喜樂，因為惡神總想使我們時時憂愁。

四、你必須努力在家庭中保持平安。平安始於每一個人的內心。當我們內心有平安時，我們也會將平安傳給他人。你自己可以看到，世上謙卑柔順的靈魂非常少——但他們確實是有福的。如果你以任何方式侮辱他們，他們不會被冒犯。無論你如何對待他們，他們總是安靜、平和，真正感到哀痛的，反而是你，因為你處於如此屬靈的煎熬之中。

五、我們常常違犯天主的法律。我們知道，世俗的權威會懲罰違犯民法的人，而違反民法甚至可能帶來終身的後果。屬靈的過犯同樣也會帶來後果，甚至更為嚴重。若我們每一個人內心沒有平安，世界上就不可能有真正的和平。

六、正如薩羅夫的聖塞拉芬所說，為了獲得內在的平安並拯救我們的靈魂，我們必須常常深深省察自己，並問：「我現在在何處？」在這樣做時，我們必須謹慎看守自己的感官，尤其是眼睛，使它們能為我們的屬靈益處服務。恩寵的賜予只給予那些藉著不斷守護自己靈魂而為此努力的人。

七、我們如何知道自己是否按照天主的旨意生活呢？如果你因任何緣故而感到憂傷，這就意味著你尚未把自己完全交託於天主，雖然從外表看來似乎已經如此。那按照天主旨意生活的人沒有憂慮。當他需要什麼時，他只是為此祈禱；如果他沒有得到自己所祈求的，他仍然喜樂，如同已經得到了那樣。那把自己完全交託於天主的靈魂，對任何事情都不害怕，甚至不怕強盜、疾病或死亡。無論發生什麼事，這樣的靈魂總是呼喊說：「這是天主的旨意。」

八、在世上，我們被賜予機會，以平安與靜默戰勝一切邪惡。當我們生活在平安與寧靜的環境中時，固然可以擁有平安；然而，這樣的平安並不像我們在混亂環境中所獲得的平安那樣穩固與持久。當你從安靜的環境轉到混亂的環境時，你的心境立刻改變，變得煩躁不安——忽然之間，惡念向你襲來，你的心思彷彿置身地獄，我們的平安也就因此消失。為此緣故，主引導我們經歷痛苦與憂傷——為使我們藉著這些而獲得真正的平安。若沒有祂，我們就沒有力量勝過這一切。

這裡有一個亞歷山大里亞的殉道聖女加大利納的例子。她在年僅十八歲時，為基督受苦。折磨她的人將她投入地牢，任憑她飽受折磨與摧殘，這時主顯現於她面前。她問祂：「主啊，祢這段時間都在哪裡？」祂回答說：「我一直在這裡，在你的心中。」她說：「主啊，我的心不潔淨，滿了惡與驕傲，祢怎能在裡面呢？」主說：「是的，但你為我留了空間。若不是我與你同在，你無法承受這一切的折磨。我將賜給你力量，使你能忍耐到底。」

諸聖教父說：「我們知道，當天主帶領我們經歷許多苦難與不幸時，祂愛著我們。」

主說：「我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們；我所賜給你們的，不像世界所賜的一樣。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。」（若 14:27），因為祂是道路、真理、生命（參閱若 14:6）。

九、你應當學會愛小事。在一切事上常常努力保持謙遜與簡樸。當靈魂成熟時，天主會賜予它平安。當我們渴望祂的平安時，主注視著我們，並為此而喜悅。在靈魂尚未成熟到足以完全接納主之前，祂只偶爾允許靈魂看到並感受到祂無所不在、充滿萬有的存在。這些是帶來無法言喻之喜樂的時刻。但之後，主又會隱藏自己，好使我們更加渴慕祂，全心尋求祂。

一〇、我們的神魂常感憂傷，一切似乎都充滿憂愁與痛苦。你自己也看到了：當你處於平安的狀態時，一切都很好；但在今生，這樣的平安並不能長久，很容易就被擾亂。因此，我們必須常常與生命的根源——天主——保持聯繫，時時刻刻，不可間斷。一旦我們內在的平安受到擾動，我們就應立刻向祂求助——就像一個小孩子，一旦與母親分開，便立刻哭喊呼喚她，因為他害怕獨自一人。我們的靈魂也是如此：當它發現自己孤單（與主分離）時，便深受痛苦；但當它與主結合時，無論遭遇何種不幸，一切都安然無恙。靈魂能夠勝過一切困難，因為與主同在使它充滿喜樂；它感受到屬神的喜樂與平安。靈魂明白，必須經過這個世界的水火，才能超越那些折磨我們的世俗小事。而最折磨我們的，正是我們的思想。思想使我們做出各樣的行為，隨後我們便失去平安，並受到良心的責備。這些良心的刺痛，其實就是天主在我們內的審判。因此，我們應當與我們的天父和好，從心裡轉向祂，祈求祂寬恕我們，並賜給我們祂的恩寵與屬神力量，使我們能夠常常保持平安與喜樂，如同天使與諸聖一樣。阿們。

一一、我們從天主領受了許多恩賜，卻不懂得應當如何生活，反而在我們內以及我們周圍製造出地獄。尼各老・韋利米羅維奇主教曾講過一個故事：有一位司鐸不斷請求被調往另一個堂區。過了一段時間，尼各老主教答覆他的請求說：「神父，如果你不把你自己也帶到那裡去，我倒很樂意准許你調動！」[20]

一二、當一個人處於惡神的權勢之下時，一種虛假的平安感常常在他內佔據主導地位。魔鬼不會以任何事試探他。我們每一個人都有平安與安靜的時候，也有爭戰的時候。主允許這一切，為使我們在屬靈的爭戰中逐漸純熟，並學會如何戰勝邪惡。要克服一種自童年以來便存在於我們性格中的惡習，需要經過長久的時間。因此，我們需要一位在靈修上富有經驗的指導者，他本人已經歷過靈性生活的各個階段。一位神師或屬靈導師，能教導我們如何勝過這些惡習，以及如何獲得並保持內在的平安。

敘利亞的依撒格說：「無論付出什麼代價，都要保持你內在的平安。不要以世上的任何事物交換你的內在平安。先與你自己平安相處，如此，天地也將與你平安相處。」

一三、我們必須時刻保持警醒。警醒與明辨是我們所需要的。主曾對農的兒子若蘇厄說：「你無論做什麼事，都要周詳思慮」（參閱蘇 1:8）。

起初，如果我們相信自己即將說的話會對某人有益，但經過明辨後發現這些話只會傷害對方，那麼最好保持沉默。一切行動都應當以明辨為先。當一個人使用明辨時，他同時也是在保持警醒。警醒在祈禱中同樣必要。我們的專注必須先於祈禱。我們必須明白自己在祈禱中所求的是什麼。你看，當我們向他人求助時，會說：「我知道，如果你用心，就能幫助我。」這表示我們在求助時，專注於自己所說的話。

既然向人求助時都需要如此專注，那麼當我們向主——我們的生命——祈禱時，專注又該有多麼重要啊！然而，我們卻常想辦法縮短祈禱定課：我們機械地背誦禱文，或從書上朗讀禱文。在這樣的祈禱中，我們的心與感受參與其中，最終往往甚至不明白自己所誦唸的是什麼。

一四、我們可以隨意往來，做任何想做的事，但這並不是真正的自由。

[20] 聖尼各老・韋利米羅維奇的意思是：那位司鐸即使到了另一個堂區，也同樣不會更快樂，因為困擾他的並不是地方，而是他內在的狀態。

自由屬於天主。當一個人從思想的暴政中獲得解脫時，那才是自由；當他生活在平安之中時，那才是自由。他常常祈禱，時刻期待主的幫助——他聆聽自己的良心，並盡力而為。我們必須以整個存在來祈禱，以整個存在來工作，以整個存在去行一切事。我們也不可與任何人為敵，且永遠不要把冒犯放在心上。讓它過去吧。今天我們被一個人冒犯——誰知道明天又會是誰呢？我們總是不斷思量這些侮辱，但我們應當讓它們在平安中過去，決不可把它們放在心上。當我們這樣做時，對頭便會再試圖來擾亂我們；但若我們只是讓這些冒犯如同碰到牆壁般反彈回去，自己仍保持平安，那麼人們最終會放棄再冒犯我們。人們甚至會問你：「為什麼你總是如此平安？別人都緊張易怒，而你似乎對這一切毫不在意。你是怎樣變成這樣的？你怎能如此平靜？」其實，這正是主保護我們免於傷害的方式。

一三、論屬靈的境界

一、當我在弗拉什基多爾堂區教堂時，有一個人來見我，向我講述他的經歷。他是這樣說的：

有一天，他在田間勞作了一整天，疲憊不堪，正坐在自家門前的台階上，忽然有一個陌生人出現。他以為是有不速之客來訪，但那陌生人卻邀請他一同走走，並帶他離開。他完全不知道那人要帶他到哪裡去。他們一路走著，忽然有一位婦人出現在他們面前，她滿身光明。她一問：「你要帶他到哪裡去？」那陌生人立刻就消失了。隨後，她問這個驚惶失措的人：「你知道你在哪裡嗎？」他回答說不知道。於是她打了他一下，又重複問他；他仍然不知道。當她第二次打他之後，他便認出了自己的家和周圍的田地。她對他說要他回家。那人想向她道謝，但她已經不見了。他回到家後，他的妻子首先問他：「你脖子上那是什麼東西？」他低頭一看，原來是一條繩索。那個陌生人顯然是魔鬼，正要把他帶走，使他上吊自盡。那人請求我給他一張至聖天主之母的紙質小聖像，因為他相信，正是她拯救了他。

因此，我們可以看出，天主有時也允許至聖天主之母顯現給我們，並拯救我們。

二、物質主義的人無法理解屬靈的人。屬靈的人所說的一切，在物質主義者看來都是幻想，因為天上的邏輯與這世界的邏輯完全不同。然而，當人與物質主義者交談時，仍可以引導他得出這樣的結論：在萬事萬物之中，確實有某種力量在推動著世界，而且宇宙中存在著和諧，而地上卻充滿不和諧。

因此，光明之子蒙受召叫，應當盡其所能以自己的生活發光，並將光明傳播到各處。因為主親自說過：「我來是為把火投在地上，我是多麼切望它已經燃燒起來！」(路 12:49)。這火，就是天主之愛。

我們基督徒蒙受召叫，要把天國的氣氛——永恆、仁愛、平安、真理與靜默——帶到地上。但這是極其困難的，因為我們自幼就學會了憤怒與不服從；我們習慣於以暴制暴，並以猜疑與保留的態度對待每一個人。我們已經

把許多邪惡納入心中，如今必須將它們除去。

三、金口聖若望教導我們，一切邪惡首先出於我們自身，其次才出於魔鬼。如果我們保持心思警醒，並使我們的心在信德中堅固，魔鬼便無法接近我們。魔鬼只能藉著我們自身的惡念與惡意行動。當我們對某人發怒或嫉妒，或對人懷有暴戾之情，而且這樣的狀態經常出現或持續很久時，其實是我們自己打開了心靈的窗戶，讓惡神進入。隨後，它們便滋養我們的罪惡，使之增長，我們也就不容易擺脫它們了。有時，我們在某一種罪中沉溺太久，以致它幾乎成了我們的第二本性。在這種情況下，唯有天主能拯救我們，使我們脫離我們自己，也脫離惡神的爪牙。

四、從今生過渡到永恆，是一件極其艱難的事。在我們尚未進入永恆之前，我們還可以祈禱；但在此之後，我們便無法再為自己做什麼——唯有我們的親人可以藉著祈禱幫助我們。主在我們臨終時發現我們處於何種狀態，就要按照那樣的狀態審判我們。

因此，我們必須為那些已離開今世的親人祈禱；這正是他們最需要我們為他們所做的。當我們從心裡祈禱時，主必垂聽我們的祈禱，即使我們是大罪人。主常常察看我們的內心；只要我們從心裡轉向祂，祂就在那裡。祂必垂聽我們的祈禱，縱然我們極其罪惡；但祂也期待我們在尚有時間時悔改。

五、曾有一次，至聖天主之母在神視中顯現給一位可敬的教父，他渴望知道靈的運動有多麼迅速。他說：「當我們祈求轉禱時，常常立刻就得到幫助，尤其是在生死攸關的時刻。只要我們從心裡呼喊，幫助便立即臨到。」至聖天主之母回答說，靈的運動如同思想的速度，甚至更快。我們在思想中，可以瞬間到達任何地方；甚至還來不及思索，幫助就已經臨到。這是一種不可思議的速度。人的心靈能在一瞬間穿越永恆。

六、善與惡之間存在著持續不斷的爭戰。我們願意行善，但邪惡之神卻不願我們擁有任何一種善的德行，只願我們充滿惡。因此，我們必須奮鬥。然而，我們無法單靠自己作戰；主是我們的護衛，只要我們真誠地求祂幫助，祂便立刻前來援助我們。

有一次，當我處於極其困難的境況時，我在神視中看見救主對我說，要我俯伏在祂的至聖母親前，因為她是修道者的保護者與統帥。因此，我們必須不斷奮鬥；這就是所謂的「思想之戰」。這場「思想之戰」並不是對抗血肉

之人，而是對抗空中的邪惡之神（參閱弗 6:12）。保祿宗徒說：「這場好仗，我已打完……這信仰，我已保持了。」（弟後 4:7）。

因此，我們應當常常俯伏在主和祂的至聖母親前。我們必須祈求祂使我們堪當愛祂，如同祂的至聖母親、天使與諸聖愛祂一樣。全能的主必能幫助我們達到這一點。祂願意我們成為這樣的人，好使我們在祂的愛與懷抱中，與祂同在，直到萬世萬代。我願你們眾人都祈求主，使你們堪當以這樣的方式愛祂。那時，你們的心中便會感到平安與寧靜，因為你們已將自己的心交託給那位無限者——祂能賜予你們無窮的愛與平安。

一四、至聖天主之母升天節的講道[21]

我感謝主與至聖天主之母，因祂願意藉著孩童那如天使般優美的歌聲，裝飾這至聖天主之母升天的節日。這使我想起我年輕時的日子——戰前，當我還是神聖的佩奇宗主教區的修士時；有人稱那裡為塞爾維亞的熙雍。佩奇的歌詠團，每逢節日都在修道院的彌撒中詠唱答句。那是一個男女混聲的歌詠團，組織良好，而指揮更是一位卓越的人物。我曾聽過來自貝爾格萊德及其他地方的許多歌詠團的唱經，但佩奇的這個歌詠團確實非同凡響。今天，當我誦念「願天主的國受讚頌……」時，孩子們答以「阿們」。這使我回想起年輕時的那些日子，也深深觸動了我的心。

當歌詠如同今天這樣優美時，我們便從一切掛慮中獲得釋放，對世俗事物的關注也隨之消散，並與主、祂的天使與諸聖一同上升於永恆之中，在那裡才是我們真正的故鄉與國度。若我們的故鄉屬於此世，那麼我們便會在此過著安樂、平安與喜樂的生活。然而，對我們基督徒而言，此生可以說是一種補贖。在此生中，我們必須為天上的生命作準備，並獲得屬神的平安。這種平安，無人能賜予我們；唯有天主才能將平安賜予受造之物，也賜予我們——只要我們尋求祂、全心渴慕祂，並願意與祂合而為一。祂願我們的靈魂與祂、與祂的神聖旨意相結合；祂願我們整個存在都與祂合而為一，好使我們能感受到生命的喜樂。然而，我們卻過於投入於物質生活，沒有時間思考自己的靈魂，也沒有時間關注我們內在的平安。我們總是不斷地破壞自己的內在平安。

我們有許多榜樣可以藉以學習。主首先賜給我們的，就是至聖天主之母。祂願意至聖天主之母在祂復活與升天之後，仍與諸聖宗徒同在，好安慰並堅固他們。一位心懷天主的教父，出身於雅典的阿勒約帕哥的狄約尼削，曾渴望親見至聖天主之母。當他來到耶路撒冷時，人們帶他到神學家聖若望的住處，因為至聖天主之母就住在那裡。當他一進入她的房間，立刻從一切憂慮與煩擾中得釋放，並被難以言喻的喜樂與平安所充滿。他這樣描述自己

[21] 此為達陡長老於 1984 年 8 月 15 / 28 日，在至聖天主之母升天節的講道。

與至聖天主之母的相遇：「若不是我在年輕時已認識了真天主，對我而言，至聖天主之母便會是天主。」

你看，何等的平安、寧靜與喜樂從至聖天主之母身上散發出來！天主也允許這樣的平安與喜樂，從每一個與祂合一的靈魂中流露出來。天主的平安與喜樂由這樣的人身上散發，我們在他面前也會感到舒暢。你明白天國意味著什麼嗎？天主的國就是「在於義德、平安以及在聖神內的喜樂」（羅14:17）。

至聖天主之母不斷為我們轉禱。她時常造訪我們；每當我們在心中轉向她時，她就在那裡。除了主，她是人類最大的護佑。世上有多少奉獻於至聖天主之母的聖堂！又有多少治癒的泉源，在她顯現並祝福之處湧現，使患病者與健康者都得以醫治！她常常在我們身邊，而我們卻往往忘記她。

你們已經看到，在今生，任何人——甚至我們最親近的親人——都有可能離棄我們。我們每個人都有軟弱，並且常常傷害最接近我們的人。他們可能因我們的粗魯而轉身離去，或者即使原諒了我們，心中仍然受傷。然而，主與祂的至聖母親卻不是如此……我們多少次冒犯了天主與至聖天主之母！但當我們悔改，並在心中轉向他們時，他們便赦免我們的一切，從不再記念我們的罪過與惡行！

你們已經體會到，今生過去得何等迅速。人在年輕時不太覺察，但當歲月臨到，我們便看見，許多時光已經流逝，而此生所剩無幾。當我們生命終結時，我們將往何處去？當我們尚在世時，我們似乎知道自己要往哪裡去，但之後又如何呢？我們將去向何方？我們是否已為天國——我們真正的家鄉——作好了準備？唯有溫良的人與心地純潔的人，才能進入其中。我們是否在今生中努力潔淨自己的心——這顆在今生常使我們受苦的心？我們是否曾對自己說：「心啊，你已使我受了許多痛苦；你當謙卑，並成為一顆忍耐、恆久受苦的心！」

主曾說，我們是藉著恆心忍耐而拯救自己的靈魂。我們知道，許多不幸與憂傷臨到敬虔者與不敬虔者，義人與罪人身上。我們每個人都要承受自己的一份苦難——這正是學習在平安中接受一切的途徑。靠我們自己並沒有力量，但天主有力量。我們應從心靈深處轉向祂，祂必賜給我們力量，使我們能克服一切困難；因為能夠超越那些奪去我們內在平安的瑣事，是極其重要

的。我們很少留意這一點，反而讓生活中處處遇到的不公，破壞了我們內在的平安。許多時候，我們自己也是對他人行不義的人。當時我們或許以為自己做得對，但後來才發現自己大錯特錯。我們必須學會與主結合，以平安克服這一切瑣事，使外來的紛擾不能進入我們內心，好使我們能一直保持內在的平安。

天主在每一個人生命的中心。無論我們是否接受祂，祂都在我們的心中。祂從不與我們分離，因為祂是生命的施予者，賜生命於一切受造之物。然而，我們卻以憂慮與世俗的牽掛將祂埋藏，而這些正破壞我們內在的平安，因此我們沒有平安，也沒有安息。在世上，沒有任何人能給我們不可動搖的內在平安。金錢不能給我們平安，名聲、榮譽、高位，甚至我們最親近的親友，也不能給我們平安。唯一能賜予平安與生命的，是主。祂將平安、寧靜與喜樂賜給天使與諸聖，也賜給我們以及一切受造之物。因此，我們必須悔改，轉向主。

什麼是悔改？悔改就是改變人的生活方式；是棄絕舊人及其一切惡習，轉向天主，轉向真理。悔改意味著成為安靜、平和、謙卑而又溫良的人。人人都知道，與一位溫良、平和而又仁慈的人相處，是多麼令人愉快。一個沒有平安的人，會產生不安，並將這種不安散發到四周，使與他相處的人也感到不安，變得煩躁。這是因為我們尚未藉著不斷的祈禱與主結合。當我們與主及祂的至聖母同在時，我們便有平安；每當我們呼求她，她總在那裡幫助我們。在她內，我們有一個不可動搖的依靠，這依靠歷久常存，永不改變。這樣的依靠，在世上任何地方都找不到，即使在我們的親人中也找不到，更不用說財富、世上的權勢與榮譽了。我們可能失去這一切，但主與祂的至聖母卻永不離棄我們。

因此，我的孩子們，當我們慶祝至聖天主之母的偉大節日時，讓我們為天上的生命作準備，教導我們的心常常如天使一般渴慕天主，也渴慕至聖天主之母，因為她是我們的轉求者，並在她的聖子寶座前，不斷為我們這些軟弱的人祈禱。每當我們在心中轉向她，她總是在那裡幫助我們。在這世上，她安慰過的人不可勝數；她從陰府深處引領到天國的靈魂，也數不勝數。因此，讓我們在今生就學習習慣於天國的生活。天國就是在聖神內的平安與喜樂。我們必須使我們的心謙卑——這顆對冒犯反應如此強烈的心，也包括我

們所謂的尊嚴；因為若我們因近人每一句毀謗而耿耿於懷，我們便無法在驕傲中進入天國。我們應從日常生活中學習功課，因為每一天都帶來憂慮、掛心與侮辱。我們必須學會不把侮辱放在心上，因為誰知道在我們今生的道路上，還有什麼在等待著我們呢？天主對我們是仁慈的，祂將未來隱藏起來；否則，若我們預先知道將來要承受的一切，沒有一個人能繼續前行。我們必須經歷許多不幸與憂傷，好學會超越一切擾亂我們內在平安的事物。我們必須學會獲得天使與諸聖屬神的平安與喜樂，因為天國是在今生就可以獲得的。

在今生中，我們有時在天上，轉瞬又在陰府。你們可以親自看見這一點，並從中學習。當我們的思念安靜而仁慈，當我們寬恕一切毀謗與侮辱時，我們便擁有天主的平安、喜樂與靜默！但當我們因他人的惡言而動怒時，我們立刻就墮入陰府！一切都崩塌了，我們先前所有的生命喜樂也隨之喪失。你們看見生活在陰府中有何等可怕嗎？就在此生中，我們被賜予機會，去品嚐天上的生命，也品嚐陰府的生命。我們應當選擇那帶給我們平安的——天國。我們所有人都渴望這一點，無一例外，無論我們的生活是好是壞。人人都渴望平安與良善，渴望那無法言喻、永不改變的愛；而唯有天主才是這樣的愛。唯有祂是不變的。祂始終如一，是萬有的根基——尤其是人類的根基。祂常常等待我們回到祂的懷抱中，但我們卻總是躲避祂。祂願意賜給我們平安，安慰我們，使我們能體驗生活的喜樂；然而，我們所看見的，卻只是此世的掛慮與憂愁。

自我們生命之初，我們都曾嚴重地犯罪。主曾警告我們，要格外謹慎，免得我們過著充滿艱辛與憂傷的生活，承受許多痛苦，直到我們謙卑下來，並認識到自己已經犯罪。因為主曾說：「你應孝敬你的父親和母親，好使你在上主你的天主所賜給你的土地上，延年益壽。」（出 20:12）這就是法律。主也以祂自己的榜樣，向我們顯示了如何孝敬父母：當祂在十字架上的苦難將近終結時，祂把祂的至聖母親託付給祂所愛的門徒——若望宗徒。祂對自己的母親說：「女人，看，你的兒子！」（若 19:26）；又對那門徒說：「看，你的母親！」（若 19:27）。

（在我們的主所使用的阿拉美語中，「女人」一詞所含的尊敬，甚至超過「母親」一詞。今日我們難以理解，主怎會以「女人」來稱呼自己的母親。

同樣地，當主在加里肋亞的加納時，至聖天主之母對祂說：「他們沒有酒了。」（若 2:3）祂卻回答說：「女人，這與我和你有什麼關係？我的時候尚未到。」（若 2:4）在我們的語言中，「女人」一詞多少帶有不敬之意，而「母親」則顯得更加親切與充滿愛意；但在阿拉美語中，「女人」卻是一種更為尊敬的稱呼。）

你看，主在祂在世的最後時刻，是何等地照顧祂的母親！那麼我們又是如何對待自己的父母呢？但願我們不再像以往那樣對待他們。甚至從我們的童年開始，我們就沒有孝敬父母，卻仍希望能長壽且生活安樂。既然我們從小就違背了天主所賜的這條誡命，我們又怎能生活得好呢？這世界的法律不斷改變，尚且對一切違犯者加以懲罰；那麼，當我們違背天上的法律時——那從不改變、在萬世萬代常存的天主聖言——我們又怎能指望不受懲罰呢？因為祂是神，是生命。

我們是不服從的祖先的後代。當不服從進入我們的始祖亞當與厄娃時，我們的本性立刻發生了改變：變得敗壞、可朽、傾向腐敗，並且成了必死的。死亡進入了我們之中。在墮落之前，我們的始祖原是不死的。唯有天主——我們的造主——才能使我們恢復到祂創造我們時的原始狀態。正因如此，那位就是愛的天主降臨於世，由童貞女誕生為嬰孩；也正因如此，祂在人間生活了三十三年。祂願意教導我們真理，並向我們顯示祂就是愛。我們應當以主、祂的至聖母親、宗徒與諸聖為榜樣，更新我們的生活。我們必須悔改，棄絕舊有的生活方式及一切惡習，並努力學習服從。若有人傷害了我們——無論是父母、兄弟姊妹，或近人——我們都應當從心裡寬恕他們；當我們這樣做時，主自會知道。我們的寬恕不可只停留在言語上，主願意我們從心裡寬恕。如此，我們的近人也會感受到這份寬恕，無需多言；他在心中便會明白，我們已經寬恕了他。

一個人如何在心中知道自己已被寬恕了呢？人有思想。我們就如同一個精密的「思想器官」，彼此之間藉著思想相連。當我們思念某一個人時，他立刻就會接收到我們的思想。然而，由於我們心神散亂、思慮紛雜，我們無法分辨這些思想是誰發出的，也無法辨別它們的性質。另一方面，那些思想平和、與主結合、並且蒙主從紛擾中釋放的人，卻能清楚地分辨：哪些思想是出於自己，哪些來自仇敵，哪些則來自朋友。來自他人心思的感受與思想，

確實會傳達到我們這裡。因此我對你們說，當我們從心裡寬恕時，我們的近人能夠感受到這一點，而那原本壓迫他靈魂的重擔，也就不復存在了。

這就是學習天上生活並獲得內在平安的途徑。讓我們在心中轉向至聖天主之母，祈求她為我們轉求，使主賜給我們力量，並使我們得以列於祂的天使與諸聖之中，與他們一同光榮天主，直到萬世萬代。阿們。

一五、悔改就是生活的改變[22]

願我們主的平安與喜樂臨於你們眾人！因為確實，平安與喜樂乃是基督徒在今世與來世中最大的財富。我們人人都渴望它。我們可以擁有許多物質的東西，可以得到一切所願，但若沒有平安，這一切都是徒然。平安來自和平的泉源——來自主。當祂在門徒因害怕猶太人而把門關閉時向他們顯現，祂首先對他們說的是：「願你們平安！」（若 20:19）同樣，我也願我們主的平安與喜樂臨於我們眾人。如果我們改變自己的思想，轉向那絕對的善，主就會以祂的平安賞報我們。那絕對的善，就是天主。祂願祂的子女也分享這一天主的屬性。基督徒生活的成全，在於極深的謙卑；謙卑同樣是天主的屬性。凡謙卑居於主導之處——無論是在家庭之中，或在整個社會裡——總會散發出天主的平安與喜樂。

世上一切善事與惡事，都源於我們的思想。因此，我們必須奮鬥。我們就如同一個「思想的器官」，不斷發出思想，並將其散發出去；藉著這些思想，我們影響著一切受造之物：人、動物，甚至植物。連植物也有其神經系統；它們同樣期待從我們這裡得到平安、安慰與愛。

悔改就是生活的改變。人應當去找司鐸辦告解；或者，若有什麼攪擾自己的良心、破壞內在平安的事，也可以向朋友或親人傾訴。人在告解之後，總會感到輕鬆。天主如此創造我們，使我們彼此影響；當近人或朋友對我們的痛苦生出同情時，我們立刻便感到安慰與力量。同樣，悔改就是生活的改變。我們必須改變我們的思想方式，因為生活已給了我們許多打擊。我們看到整個世界——不僅是我們的民族——都因此而受苦。若我們轉向生命的泉源——天主——祂便會賜給我們力量，使我們扎根於善的思想之中：安靜、平安、良善、充滿愛的思想。我們真誠的悔改將會顯露出來，因為善的思想、善的願望與充滿愛的情感，會散發平安，並帶給一切受造之物安慰。

如此，你們現在明白悔改的真正意義了。悔改就是把整個心靈完全轉向

[22] 此為達陡長老於 1998 年 1 月 31 日，在貝爾格萊德郊區巴諾沃布爾多「舒馬迪亞」劇院大廳所作的講道與談話。本文最初刊載於《聖山》（Svetigora）雜誌（第 75-77 期，1998 年，第 34-37 頁），由伊萬・馬爾科維奇記錄整理。

那絕對的善；不僅是心，還包括思想、情感、身體，以及整個人的存在。悔改就是與我們的父與造物主，在愛中建立不可破裂的結合。因此，我們應當常常祈禱，並在任何時候求至聖天主之母賜給我們力量，使我們能如同她，以及諸聖與天使那樣愛祂。如此，我們不僅在今生蒙受祝福，在永恆中也同樣蒙福。因為天主就是愛、平安與喜樂；凡從心中尋求祂的，祂便以此充滿他。

因此，很清楚，如果我們希望自己與近人獲益，就必須改變。我們的思想不僅影響我們自己，也影響我們周圍的一切。因此，我們只應發出善的、安靜的、仁慈的思想。主命令我們要愛仇人，並不是為了他們的緣故，而是為了我們自己的益處。因為只要我們仍沉溺於對朋友、近人或親人所加於我們的侮辱的記憶之中，我們就不會有平安，也不會有安息。我們必須從這樣的思想中獲得自由；這意味著，我們必須從心裡寬恕。一切都應當被寬恕。我們隨後所感受到的平安，不僅為我們自己帶來安適、喜樂與慰藉，也會影響所有在我們周圍的人。若我們的思想是仁慈而平和的，人人都會感受到它的影響；反之亦然。若一個家庭的家長被憂慮與經濟問題所重壓，他家中的其他成員便沒有平安。甚至那些尚未明白人生問題的小孩子，也會失去平安，因為父親心中充滿憂慮。因此，我們所有人，尤其是那些負責家庭的人，都必須學會「把我們自己、彼此，以及我們整個生命，都交託於基督我們的天主」[23]。當我們全心相信，只要從心裡轉向天主，祂必幫助我們時，祂就會安慰我們。即使我們得罪了父母，或在某些重要的事情上違背了他們，只要我們懇切地求他們幫助，他們也會敞開為人父母的心，寬恕我們並扶助我們。

因此，我們也必須學會從心裡寬恕。

許多人來找我，告訴我他們難以保持內在的平安。其實，只要我們的良心仍在向我們發聲，我們就無法保持內在的平安。首先，我們必須使良心得以安寧。主必垂顧我們，並以祂的恩寵光照我們；祂也會把祂的良善賜給我們，因為良善是一種天主性的能力，運行於萬有之中，尤其是在那些真誠尋求生命泉源的人身上。主甚至藉著舊約的一位先知對我們說：「我兒，將你的

[23] 引自正教禮儀中的連禱文。

心交給我。」（箴 23:26）這正是天主所栽種在每人心中的屬神平安；這樣的平安，能帶給每一個靈魂安慰。

我們的主是天使與人類唯一的安慰，是一切渴慕祂的靈魂唯一的安慰。唯有祂是永恆的。在此生中，我們或許可以從他人那裡尋求安慰，但這一切都是有限的，因為受造之物受限於時間與空間，無法給予永恆。唯有天主照顧我們靈魂的一切需要。雖然我們是有限的受造物，卻渴望永恆；然而，在我們最親近的人中——無論是家人或朋友——沒有任何人能賜給我們永恆。為什麼呢？因為我們都是有限的存在，在思想中常常處於爭戰之中。墮落的神充滿邪惡與嫉妒，並不斷向我們發動攻擊。天主注視這場爭戰，是要看我們是否會從心裡尋求祂與祂的幫助。祂常常等待著要幫助我們。然而，在今生中，可供我們效法的活榜樣卻很少。我們聽過許多道理，也看過許多關於如何生活、如何對待近人與家人，以及如何引導他們獲得平安與喜樂的教導，但我們未必會將這一切付諸實行。另一回事是，當我們看到一個活生生的榜樣——一個安靜、平和、充滿愛的人：當你動怒時，他卻不動怒；他寬恕一切，並對一切心懷喜樂。當我們看到這樣的活榜樣時，它會深深留在我們心中，使我們渴望獲得同樣的平安。

地上的生命彰顯於我們的思想之中。我們的思想專注於什麼，便反映出我們過著怎樣的生活。若我們的思想是安靜、平和、仁慈並充滿愛的，我們便有平安；若思想消極，我們便充滿不安與紛擾。我們是渺小而無助的受造物，因此在一切事上都必須不斷祈求我們的天父幫助；我們應當祈求祂賜給我們力量，並賜給我們祂的恩寵——那天主性的能力，臨在於萬有之中並運行於萬有之中，尤其是在那些全心於今生及永恆中事奉主的靈魂內。因為天主就是平安；祂是賜給萬人的安慰與喜樂。因此，我也祝願你們在主內常享平安與喜樂。

在現代這個如同分裂紛亂的時代中，我們還需要什麼呢？無非是心中的平安與思想中的平安——來自主的平安。我們可以在那些白髮蒼蒼的聖善長老身上，看見並感受到這樣的平安；他們充滿謙卑與樸素，從不容許人把他們當作神明或偶像來對待。這正是昔日聖善長老與現今那些新近出現的所謂「有預見能力者」之間的關鍵差別。

提問與回答

問：若父母反對教會，褻瀆基督，甚至威脅要與我們斷絕關係，我們如何避免得罪父母？

答：父母對子女具有極大的影響。至於他們是善是惡，那是他們自己的問題，他們終將要向天主交帳。

世上之所以充滿許多邪惡，是因為人失去了對天父以及對自己父母的敬重。我年輕時並不明白這一點。我多半像我的母親——正如多數人一樣——並且也如她一樣，性情過於敏感。

我曾以為，我的父親應當為子女多做一些。我是他的長子，生於 1914 年。這樣的想法幾乎毀了我的一生。我本不該對父親存有這樣的念頭。這些思想對我的生命產生了極其負面的影響——而且，我自幼聰穎，反而一點也沒有幫助。

我們必須祈求至聖天主之母賜給我們力量與意志，使我們能愛我們的父母，這樣，我們生命中的這些困難便會消散。主必為我們開啟道路，並賜給我們對我們最有益的事。主是偉大的，祂是良善的；祂必寬恕我們的一切罪過。無論父母是怎樣的人，我們都應當愛他們。若我們的思想是善的，這些善的思想也會對父母產生良好的影響。我們應當為整個世界懷有良善的思想。若我們與老師或父母爭吵，我們的靈魂中便會有地獄。這樣的事屢見不鮮：當一個人學會愛他的老師時，老師也會給他好的成績。若你得罪了父母，便會承受嚴重的後果。我們的父母對我們的生命具有極大的影響。

諸聖教父說：「人不可能一方面擁有平安，另一方面卻充滿嫉妒與惡意。」這些正是地獄的特徵。若我們能從中獲得釋放，便能過上幸福的生活。讓我們祈求主吧，因為唯有祂能改變我們靈魂的狀態。

寧可忍受侮辱，也不要侮辱他人。因為當我們忍受侮辱時，仍能保持內在的平安；但若我們去侮辱他人，我們的良心便不會讓我們得享平安。

問：人應當如何準備領受聖體聖事？

答：聖而公之教會已規定了準備領受聖體的方式。最重要的是預備我們的心，好能與主結合。守齋是必要的，因為它能使身體處於平安之中；當身體得享平安時，靈魂也隨之平安。因此，我們應當以謙卑與溫良的心，準備

與主共融。教會教導我們如何守齋。首先，我們每一個人都必須與近人和平相處；每一位本堂司鐸，也應當與眾人和平相處。既然我們都是天主的子女，若我們連某一個人都無法容忍，又怎能從聖體聖事中獲得益處呢？若我們在這樣的心態下領受聖體，這並不會帶來救恩，因為我們尚未除去那來自地獄的情緒。

守齋是為預備一顆謙卑的心。諸聖教父說：「沒有服從的人，其守齋與祈禱都是徒然的；服從勝於守齋與祈禱。」我年輕時並不十分明白這一教導，後來才領悟其中的道理。一個人若不謙卑自己，也不潔淨內心的惡慾，那麼他的守齋就是徒然的。即使他什麼都不吃，也無濟於事，因為他內裡仍有邪惡。他必須先潔淨內在的惡，才能領受主。而主就是愛、平安與喜樂。為此，我們必須預備我們的心。若我們預備我們的心，使之謙卑、溫良，且充滿愛，便 能享有身體與靈魂的健康；若我們內心缺乏這些，那麼我們所領受的聖體，將成為審判，而非救恩。這也正是為什麼我們常常祈禱說：「主啊，願我所領受的這聖體，為我帶來救恩，而非審判或定罪。」

問：你如何看待現今流行的修道院導覽旅遊，以及教會中的其他現代趨勢？

答：人若只是出於對建築風格或歷史的興趣而參觀修道院，這是不恰當的。然而，那些不僅為了觀賞古老壁畫，而是為尋求靈魂平安而前往的人，必會帶著內心的喜樂歸來。甚至那些出於好奇而前往——想看看十一世紀與十二世紀修道院之差異的人——若他們心中尚存一點虔敬，也會在返回時獲得安慰，心中充滿喜樂。相反地，那些僅僅為了消磨時間而參觀修道院的人，則會帶著空虛的靈魂回來。

問：我們應如何保護自己，免受那些從事神秘術、對我們施咒之人的影響？

答：魔法的力量，只在沒有祈禱、也沒有堅定信德之處才會生效。對於那些常常祈禱、信德堅固的人，魔法是毫無能力的。

曾有一位年輕女子來見我。她擁有政治學學位，儘管她受過高等教育，卻仍十分虔誠。她嫁給了一位曾經結過婚的男子，她的丈夫是一名醫生。他的第一任妻子在婚後僅一個月便離開了他，之後他娶了這位女子。他有一位哥哥，曾結過三次婚，但每一任妻子都離開了他，最終他也放棄再婚。他們

的母親也是一位醫生，是醫學院的教授，並且涉入神秘術。她當時並未與兩個兒子同住，而是與自己的姊妹住在一起，但有時會來探望他們。有一天，她來探望兒子與新媳婦，這位年輕女子察覺到婆婆因某種原因而心中不悅。不久之後，原因顯露出來。那位年長的婦人對媳婦說：「我不到一個月就把前一個趕走了，怎麼就是對你無能為力！」這位年輕女子對主有堅定的信德，因此婆婆對她所施的一切邪術都無法影響她。那婦人試圖藉著邪惡的力量恐嚇她，使她離開丈夫，但這些都無法接近她，因為她是一位常常祈禱的人。她完全將自己交託於主，深知主會保護她，而惡神對她毫無權勢。結果，那些邪惡的力量反而轉而攻擊那位年長的婦人，使她不得平安。她對兒子說：「你並不愛你的那個孩子吧？」兒子回答說：「看在天主的份上，母親，有哪一個父親不愛自己的兒子呢？」你看，她試圖用邪術使兒子憎恨自己的妻子與兒子。

有一次，那男子回到家，淚流滿面地說：「我無法再待在我們的公寓裡了。我知道這一切都是我母親搞的鬼，但我能怎樣呢？」當然，他的母親從未在信德中培養他，他也從不向天主祈禱，因此那些邪惡的作為轉而影響了他，而他的妻子卻依然平安。你看，祈禱是何等有力！若我們的信德堅固，任何邪術都無法觸及我們；它們只會反轉回到那企圖藉此傷害我們的人身上。

問：達陡神父，您對火葬有何看法？

答：焚燒遺體並不是基督徒的行為。這是近代才有的習俗。基督徒的身體曾因聖神的恩寵而被聖化——如果這人確實過著虔誠生活——因此不應被焚燒。天主並沒有創造我們的身體，使之用於焚燒。從我們的原祖亞當直到今日，天主的旨意一直是：當靈魂離開身體——那本出於塵土的身體——塵土仍應歸於塵土。因此，身體應當安葬於土中，而不應火化。火葬是現代的發明，是為了節省空間的一種做法。有人將父母火化，把骨灰存放在骨灰甕中，仍以為那就是自己的父母；這是極不妥當的。

問：那些曾多次墮胎、但後來真誠悔改的婦女，主是否會寬恕她們？她們應當如何補贖自己的罪？

答：毀滅自己胎中果實的婦人，是犯了重罪。她毀滅的是生命本身，因為唯有天主是生命的賜予者；是祂使人在母胎中得以受孕。祂賜下生命，而

婦人卻將其毀滅。對此，需要發自靈魂深處的深切悔改。她必須改變自己，並且永不再犯這罪；否則，她將如同殺人者一般被定罪。世上沒有任何受造物會殺害自己的幼子——唯有人，這有理性的受造物，會如此行。這是極大的罪。若婦人不從靈魂深處悔改，她將被視為殺人者。她能否通過「稅關」呢？沒有任何罪是不能被寬恕的，惟有不悔改之罪不得赦免。對這樣的罪，需要真誠而發自內心的悔改，並且絕不可再犯。

我們的人民在這件事上負有極大的罪責。整個村莊都因此消失了。我小時候，維托夫尼察有一百一十戶人家；如今，留下來的還不到一半。令人悲哀的是，我們塞爾維亞人很快將在自己的土地上成為少數，因為其他民族將來到這裡居住。這實在令人痛心。人們在分配產業給子女時，也犯了一個很大的錯誤。例如在德國，情況並非如此：只有一個兒子留在農場，其餘的人則必須另尋工作。而在塞爾維亞，小塊土地被不斷分割成更小的碎片。當土地再也無法分割時，我們又該怎麼辦呢？但你看看那些吉普賽人！他們既沒有房屋，也沒有土地，甚至缺乏食物，但他們的帳棚裡卻滿是孩子！我們如此對待自己，實在令人悲哀。讓我們悔改，假如我們能做到，就讓我們成為更好的人吧！

問：達陡神父，你能告訴我們一些關於亡者靈魂的事嗎？

答：我們不應為亡者悲傷哀哭，而應當熱切地為已故的親人祈禱，求天主使他們得與天使同居。這正是主對我們的要求。哀傷並不能帶來任何益處；過度悲痛不但會損害我們自身的健康，也會妨礙亡者從主那裡所獲得的平安。我們應當為我們所愛的人祈禱，而不應沉溺於憂愁與消沉之中。對我們所愛的離世親人過度悲傷，並非基督徒的行為，而是一種缺乏信德的表現。我們在今生所作的一切，都是為永生作準備。我們應當為一切感謝天主，並感謝祂將我們所愛的已故之人的靈魂接到祂那裡去。

若他們在離世前尚未悔改，我們就應為他們祈禱，求天主寬恕他們的罪。我們也應當以他們的名義與為紀念他們而行慈善，好使他們的靈魂得享安息；而天主必悅納這樣出於愛德的善行。

唯有主能將靈魂從思想的羅網中釋放出來——那些靈魂在今生陷入其中、它在永恆中仍束縛著它們的思想。唯有天主能釋放這樣的靈魂。因此，我們必須為我們所愛的已故之人祈禱。這是我們所能做的最重要之事：祈求

天主使他們的靈魂安息，並將他們領洗時的名字交給每日舉行彌撒聖祭的司鐸與修士司鐸，好使他們在彌撒中為亡者祈禱。

曾有人問尼各老・韋利米羅維奇主教：「那些沒有悔改便離世的罪人，其靈魂還能得救嗎？」他回答說：「若有人願意為他們祈禱，他們便能得救。對亡者的靈魂而言，最有益處的，是為他們奉獻四十臺彌撒；之後，再給予教會獻儀，使他們在彌撒中得以繼續被紀念。」正如我們所知道的，彌撒是加爾瓦略的祭獻；這意味著，主自己在彌撒中被奉獻。當司鐸為亡者的去世而從供餅中取出小粒餅屑，在領受聖體後，他會說：「主啊，求祢以祢至潔之寶血，赦免今日所紀念之一切亡者的罪過！」

由此可見，這是我們能為我們已歸於天主的所愛之人所奉獻的最完全的祈禱，也是最偉大的祭獻。

一六、達陡長老教言輯錄[24]

一、我們的天主降臨到我們人類中間，為的是使我們恢復到祂起初創造我們時的狀態。祂行了一切，好使人能明白祂的旨意。祂本可以用別的方法拯救人類，但墮落的人類敗壞了人心這精妙的器官，以致再也無法行善；人落入了惡神的權勢之下，並自願服從於牠們。

二、天主並未創造邪惡。邪惡來自那些理性之靈（noetic spirits）；它們背離了天主的愛，轉向自己，不再服從天主，而是跟隨自己的推理與意志。若一種理性能力不與生命之源結合，那麼無論它多麼努力去做善事或說善言，它的一切行為與言語都仍帶著陰府的腐臭氣息；因為唯有天主是平安、喜樂、愛、正義與良善的泉源。

三、一切受造物都是有限的；而有限者不可能是完美的。但受造物被賦予了追求完美的可能性。

四、然而，有些受造物已經墮落。某些天使最初未能保持自己的尊榮；後來，由於這些墮落天使的嫉妒，我們的始祖亞當與厄娃也墮落了。這同樣的特質——嫉妒——也已在我們裡面扎根。嫉妒毫無節制，並且時時處處向天主發出悖逆的呼喊。

五、嫉妒是如何運作的呢？嫉妒是一種來自陰府的靈。它不停地與正義和天主爭戰。天主是愛，而嫉妒無法容忍我們向近人行善。當作為愛本身的主治癒了那位十八年來彎腰駝背的婦人時，邪惡立刻顯露其面目，馬上開始反抗，因為嫉妒不能容忍任何人得到善待（參閱路 13:11-17）。嫉妒永不停息；來自陰府的靈對所有人、對一切事物都懷有嫉妒。

六、一位心懷天主的教父——施香液者聖尼祿（他曾於十八世紀顯現給居住在其洞窟中的修士德奧梵）——向我們揭示了許多天國的奧祕。他曾說，嫉妒乃是敵基督印在人心上的印記。你如今可明白，嫉妒是多麼可怕的事了吧！然而，可悲的是，我們常常嫉妒自己的近人，甚至嫉妒至親骨肉。

---

[24] 《教言輯錄》乃是對達陡長老教導的記錄，整理於二十世紀九十年代。此文獻連同長老的一篇簡短傳記，最初以一種類似基督徒地下出版物的形式流傳：一份十二頁的自印手稿，以打字後影印的方式製作。

我們甚至不願嘗試醫治自己這種疾苦，也不願回轉醒悟。

七、我們的天主耶穌基督，是真天主，也是真人。作為真天主，祂以祂的愛——那無邊無際的愛——擁抱萬有；作為真人，祂對每一個尋求祂的靈魂都是親近可愛的。我們都覺得，這神聖的愛似乎離我們很遠，天主似乎離我們很遠；但事實上，遠離祂的是我們自己。祂不可能離開我們，因為祂就是生命。祂整個存在都是愛。若我們人類也能以同樣的愛來愛祂，並把祂當作我們唯一真正的朋友去親近祂，那該多好！可惜，我們並不是這樣來到祂面前。我們反而拘謹保留，以一種形式化的態度接近祂。當我們祈禱、行善時，我們往往都過於拘泥形式……而祂所願意的，卻是我們真誠自然地來到祂面前。當祂降臨，居住在我們中間時，祂已向我們顯示了生活之道：簡樸、謙遜、溫良。我們應當按照祂創造我們時的樣子來親近祂——像純真的孩子一般。

八、我們的主喜悅我們所行的善工。慈悲的行為，以及我們為自己的得救、為近人的益處、並為聖教會所做的一切，都蒙天主喜悅。然而，最使祂喜悅的，是那單純、純潔而如孩童般依戀祂心懷的愛。這才是最蒙祂喜悅、也是祂向我們所要求的。這是每一個人都能獻給祂的——無論貧富、老幼。

九、我似乎總是不斷回到這個主題，一再重複：我們必須學會如何走近我們的天父，如何以我們的心、以我們整個存在來到祂面前，如何像天使與諸聖那樣取悅祂。因為我們實在極其不潔。然而，當我們發自內心地走近天主時，祂並不計較我們的不潔；祂立刻接納我們。當我們得罪了我們的父，若再發自內心地回到祂面前，祂便寬恕一切，彷彿什麼事都未曾發生過。

一〇、我們的主是無限的，祂的愛無法言喻。我們應當敞開心懷走向祂，並時時與祂同在，因為祂始終與我們同在。祂是我們生命的動力，並願意我們明白祂的心意。祂在世與人同住的一生，是一種自然而平易近人的生活。祂說祂就是愛，並向我們解釋：「天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子，為使人得救」（參閱若 3:16）。祂向我們揭示了一個偉大的奧祕，使我們認識了許多事。祂使我們高於其他一切受造物。人性——它高於所有受造物——竟得以進入至聖而賦予生命之聖三的奧祕之中。

一一、作為人，我們還能渴望什麼比與我們的天主、我們的父合而為一更大的福分呢？為此，我們必須在這短暫的今生中學會如何親近祂。由於我

們自身毫無力量，因此必須像純真、坦率的孩子那樣，由衷地來到祂面前。我們必須懇求祂教導我們如何成為良善的人，如何像至聖天主之母、天使與諸聖那樣愛祂。

一二、若我們常常從心裡親近主，祂決不會離棄我們。祂願意我們的心靈與靈魂，對祂燃起更強烈的渴慕與愛火，使我們永不離開祂與祂的愛。

一三、許多不幸之所以臨到我們，往往只是因為我們尚未真正謙卑下來。當靈魂是謙遜的，並俯伏於天主的旨意之前時，我們的痛苦與不幸便會止息。因為那時，不幸與苦難竟會變得對我們親切可愛。我們將對生命有一種全新的理解。我們不再按照這世界的法則思考，而是以另一種光的照耀下來看待一切。我們所注視的一切，似乎都更加明亮，充滿愛意。一切都是美善的，因為一切都蒙天主喜悅。我們是祂的受造物，而一切受造之物都屬於祂。祂為自己創造萬有，是為了使我們能分享祂神聖的愛、神聖的平安與喜樂。

一四、由此你們現在可以明白，我們應當如何醫治自己。我們絕不可讓嫉妒進入心中，因為嫉妒會摧毀內在的平安與靈魂的安寧。比如說，我們原本心中平安；忽然有一位朋友來告訴我們：某個過去曾不公正對待我們的人，如今卻十分成功，成就斐然。若我們尚未寬恕此人，嫉妒之靈便立刻抬頭。事情往往就是這樣發生的。因此，我們在祈禱中必須時常警醒，絕不可接受嫉妒之靈的暗示。

一五、諸聖教父說，若我們拒絕惡神的暗示，便能不戰而勝。諸聖教父是憑經驗說出這話的。若我們拒絕惡神的暗示，無需爭戰我們便能得勝！

一六、空中的邪神總是在我們的思想中設下陷阱。當聖安當看見惡神為了陷害我們而布下的各種羅網時，他歎息說：「我的天主啊，那麼誰還能得救呢？」隨後他聽見一個聲音說：「唯有溫良與謙卑的人。而且，這些羅網甚至連碰都碰不到他們。」

一七、你們看，當靈魂謙卑、順服於天主的旨意時，惡神便再也無法控制它；因為它受到聖神恩寵的保護，並被天主性的火焰所遮蔽。

一八、因此，我的孩子們，讓我們發自內心的俯伏於主前，祈求祂教導我們如何成為良善的，如同祂的天使與諸聖那樣良善。能與善人同住、與過聖善生活的人同住，是何等美好！

一九、在這世上，人應努力拒絕惡神的慫恿。諸聖教父教導我們要時常警醒，並明白：凡是擾亂我們內在平安的思想，都是直接來自陰府的；我們絕不可接受這樣的思想，而應立刻將之拒絕。若我們開始與這種思想對話，很快便會落入它的羅網。從一個來自地獄的思想中，又會生出許多別的思想；直到很久之後，人才會發現自己的思想把自己帶到了何處，並看見自己究竟做了什麼。一件惡事會引出另一件惡事；等人回過神來時，他便會說：「我究竟是怎麼會做出這種事來的？我原本還很平安，怎麼忽然一切都變糟了？」一切之所以變糟，只因我們沒有足夠警醒。

二〇、愛、喜樂與平安，都是天主的恩賜，天主的屬性。它們即使各自單獨運行，也能成就奇妙之事。愛使人結合，使一切趨於完整；平安由人身上散發出來，流露出寧靜；而喜樂則消除靈魂的痛苦。當一個喜樂的人遇見一個憂傷的人，只需說幾句良善而平和的話，對那憂傷的人而言，彷彿太陽忽然升起一般。

愛、平安與喜樂，各自都能行奇蹟；但當它們結合在一起時，便能統御一切。當它們結合並深深紮根於人的心中時，無論這人在何處發出思想，那裡便有平安，因為這樣的人會散發平安。諸聖教父說，這樣的人甚至能移山並醫治疾病。例如，主曾向我們顯示醫治是如何發生的；祂說，我們將藉著祂神聖的能力醫治疾病。「這些徵兆將伴隨信的人：……他們按手在病人身上，病人就必痊癒」（參閱谷 16:18）。這些都是真實的天主之言。

二一、然而，我們已失去了主所賜予我們的良善，任由自己如一頭逃竄的野獸般落入思想的網羅之中，似乎再也無法掙脫。因此，我們必須謹慎，不讓任何擾亂內在平安的事物進入我們的心。

二二、諸聖教父已為我們開闢道路，並向我們指出在天主助佑下應當如何操練。天主是全能的，祂能拯救我們脫離一切邪惡；然而我們由於缺乏經驗，往往無法保守這份內在的平安。

二三、主願意我們以清醒而又有意識地明辨是非，拒絕邪惡，並把祂與祂神聖的良善接納到我們心中。為此，我們必須歸向主——唯一的生命之源。我們必須與祂結合，因為我們早已與祂疏離。事實上，我們有時甚至與自己最親近的人也變得疏遠；而且，即使身處至親之中，我們仍常感到孤獨。這是因為我們在思想中已遠離了我們真正的父。

二四、屬靈生活是理智與思想的生活。因此，我們必須格外留意自己所產生的每一個念頭，並晝夜祈求主拯救我們脫離一切邪惡，潔淨我們，賜給我們力量，使我們能對惡神的暗示說「不」。當我們接受一個暗示時，也就等於同意了它；於是爭戰便開始了：我們拒絕了一個念頭，它們又提出另一個；接著又是一個，再一個……結果我們便失去了平安。在這種情況下，我們必須以心神轉向主，向祂說：「主啊，我毫無力量。我自幼沒有學會行善，反而在作惡中漸漸老去；在我內的邪惡也隨著歲月一同變老了。若要把它連根拔除，需要極大的力量。然而，主啊，祢是大能而又全能的；求祢教導我成為純樸、單純、溫良而謙卑的人。求祢將祢神聖的屬性賜給我——即祢曾賜給祢的天使和諸聖的恩賜。」

二五、讓我們都以純真的心俯伏在主前。除了遵守我們必需的祈禱定則之外，也應當用自己的話向主祈禱。（因為如果我們沒有祈禱定則，惡者便會給我們安排他自己的「規則」——各種紛亂的思想。）因此，我們需要祈禱，不論長短。當我們一早起身時，應感謝天主使我們平安度過黑夜；到了傍晚，也應為一切而感恩，因為主是生命的賜予者，也是萬有的施予者。這就是我們向祂表達愛的方式；因著這愛，祂也必將我們擁入祂的懷抱之中。

二六、當靈魂從心裡愛祈禱時，它便無法忍受與自己的父分離。無論是在與人交談時，還是在工作之中，它總是處於祂的陪伴之下，處於祂的臨在中。這樣的靈魂常與主同在，行走在祂面前，如同天使和諸聖一樣。這便是天主的國在今生開始的開端。這樣的靈魂逐漸習慣天上的生活，因此當它們從這充滿憂患與勞苦的人生過渡到永恆的喜樂時，已是得潔淨的人了。

二七、因此，我祝願你們從主和至聖天主之母那裡獲得一切美善。她是我們偉大的保護者。至聖天主之母完全是愛。我先前曾告訴過你們，聖阿勒約帕哥的聖狄約尼削如何熱切渴望覲見至聖天主之母，以及他感受到她臨在時的情景。忽然之間，他完全擺脫了世俗的一切牽掛，並被難以言喻的喜樂與歡欣所照耀。你們看，這正是她時時刻刻要求於我們的：要我們從心裡俯伏在她面前。因為她是我們的保護者，也是我們在主前的轉求者。她將向我們的天主——她的聖子——為我們祈禱，求祂賜給我們力量，使我們能如天使一般良善，並在今生及永生中榮耀天主。

二八、凡出於靈魂的思想活動，都不應以世上的事物為中心。我們愛的

理智中心（noetic center）必須是天主；我們與天主一起愛一切。萬有都存在於祂內，並藉著祂而存在。因此，我們不可依戀今世的事物。

二九、天使的軍旅不受他們的思想所奴役，也不受世上事物的束縛。他們觀看受造之物，但思想並不受它們的奴役；因為他們思想的中心只服從天主的大能，並藉著這大能去愛整個受造界。至於我們，一旦看見吸引自己的事物，便立刻依附其上——這是可怕的，也是致命的。若這種依附持續下去，那件事物便成了我們的偶像。無論那是無生命之物、生物，還是一個人，它都取代了原本屬於天主在我們心中的位置。

三〇、神聖的愛容不下自我中心。當人墮落時，內心變得空虛，身邊再沒有親近的人，只剩下自己。我們緊緊擁抱自我，小心翼翼地保護它，不容任何人冒犯它；我們希望人人都看重我們、稱讚我們。然而與此同時，我們卻沒有注意到自己究竟過著怎樣的生活，也沒有察覺自己做了什麼、又是如何去做的。我們之所以沒有注意到，是因為我們太深地沉溺於自我之中了。

三一、我們必須為了天主的愛而輕看自我，不僅要拒絕這位「自我大人」的統治，更要將它治死。因為若自我不死，我們便無法與天主結合；這位「自我大人」總是橫亙其間，成為阻礙。自我就像一位貴族老爺，從不肯低下頭來，總是高高昂著頭。因此，我們需要謙卑，需要成為溫良謙和的人。

三二、主已向我們顯示了我們應當成為什麼樣的人：謙卑、溫良、順服祂的旨意。然而，我們偏偏希望一切都按照自己的意思進行。我們折磨自己，使自己疲憊不堪；結果又得到了什麼呢？世界並不會照著我們的意願運轉，而這就使「自我大人」大發雷霆，因為事情沒有依照他的計劃發展。我們因此而折磨自己，而責任其實在於我們自己。我們沒有謙卑下來，沒有與主結合。當我們省察自己的內心時，便會看見那位「自我大人」仍然端坐其中。當誘惑來臨並刺傷我們時，那傷口往往十分深重。你們看見了嗎？我們是多麼需要醫治，多麼需要謙卑，又多麼需要以單純的心歸向主！

三三、凡真正謙卑的人，決不高看自己。他知道自己不過是塵土；若不是主保存我們、守護我們，我們不過是一團泥土罷了！

三四、你們見過克萊奧帕神父嗎？他十分自然純樸。這是天主的恩賜。他從不自視甚高，因為他知道，我們不過是塵土；若不是主守護我們，我們

什麼都不是，只是一團泥土和一堆腐臭而已！

三五、當人的思想散亂時，心總是冰冷的。唯有當思想收攝起來，並集中於心中時，心才開始火熱起來。

三六、當思想散亂、靈魂不安居於內，而四處飄蕩時，心便是冰冷的。當靈魂回到自己的家時，它便溫暖人心；一旦離開自己的家，它便開始遭受打擊。它在外漂流時，便不斷受到各種思想的打擊：接受一個念頭，拒絕另一個念頭……結果，人的心自然就被撕裂，漸漸冷卻，好像在說：「這個也不能使我滿足，那個也不能使我滿足……」這一切都從內裡傷害著人，使人的心變得沉重。可是，當靈魂回到家中，當它與主和好時，主便成了生命的中心，人便感受到良善與溫暖。我們原是四散破碎的，唯有主才能藉著祂的恩寵，使我們重新成為完整的人。

三七、主察看人心最深處，察看人的心究竟渴望什麼、追求什麼。若看見一個靈魂還無法回到自己的家，主便會在祂自己的時候潔淨它，把它引回中心，使它獲得平安。然而，如果在人心最深處仍藏著污穢，仍有眷戀世界、受世界束縛的事物，那麼我們的漂泊就會持續很久，也會經歷許多憂傷和痛苦。們這些姑且稱為虔誠的人，往往比那些不信的人更受痛苦。因為他們感受不到內心的掙扎，他們所關心的不是永恆，而只是今世的事物——享樂、飲食等等。他們全部的注意力都集中於此；而我們的心卻是分裂的：我們願意親近主，卻還沒有放下物質的事物；我們的心仍依戀著它們，因此尚未獲得自由。正因如此，我們才會受許多苦。

三八、人的心必須從各種私慾中掙脫出來。如果我們明白，我們與他人、甚至與家人的種種關係，都屬於今世的事物；若這些關係束縛了我們，使我們的心依附於它們，那麼，寧可輕看自己的父母、弟兄、丈夫或妻子、姊妹，因為如果這一切破壞天主的平安，對我們而言，它們就不是善的。若真是如此，就應當放下這一切，與主結合，並祈求祂的扶助。我們必須先使自己謙卑下來，然後重新建立與眾人的正確關係。最重要的是先與主合而為一；之後，祂會教導我們如何愛近人。因為我們原本並不知道如何去愛；我們的愛很快就會淪為屬物質的愛，因為它尚未由內得到潔淨。

三九、人應當潔淨自己的心，除去一切屬世的計劃與慾望。唯有如此，我們才能真誠地愛自己的近人。否則，我們屬世的愛今天依附這個，明天又

依附那個。這是一種短暫、易逝的愛，不斷使我們的心支離破碎。我們並不是懷著真正的領悟而生活，而只是膚淺地度日。

四〇、無論計劃做什麼事，我們都應當懷著同一個心思、同一個意願，因為這正是天主所願。祂願意我們眾人都有同一的心思。主曾為我們祈求，為使我們能合而為一。然而，我們做了什麼呢？我們總是在彼此分裂，甚至在自己的家庭裡也是如此。這是不好的。我們總希望自己的意思得以實現。如果一家之主是無神論者，而主召叫家中的某一位成員歸信祂，我能理解家庭因此會產生衝突。然而，天主所召叫的那人必須懷著智慧行事。他絕不可在心裡與家人交戰，否則便不會有任何進展。在這種情況下，那自以為虔誠的人，反倒像一個兇手，用自己的思想和意念殺害了最親近的人。但若我們已與主合而為一，而一家之主對我們說：「否認你的信仰！」那麼，這樣的人不能是我們的父母或近人。我們可以回答說：「我不能否認主；我已在心中與祂合而為一。我屬於祂，祂神聖的生命活在我內。我不能棄絕主；至於你，要怎樣做，就隨你的意思吧。」然而，即使如此，我們仍不可對那人懷有任何傷害性的念頭，因為哪怕是最輕微的一個惡念，也會擾亂我們內心的平安。一旦我們失去了內心的平安，周圍的人也會對我們生出敵意。因此，即使只是轉瞬即逝、不是建立在愛上的一個念頭，也足以毀掉一切善。

四一、在一個大家庭裡，只要有一個人心生不滿，就已經足夠了。即使他沒有表露出來，只要開始心生自憐，覺得自己受到家人的虧待，整個家庭的平安便會受到擾亂。一個人單憑自己的思想，就能攪亂全家的安寧。於是人人都感到不快樂，卻沒有一個人知道原因何在。

四二、我們應當以同樣的態度對待所有的人，不可把人分門別類，說：「這個人我喜歡，那個人我不喜歡。」你一旦這樣做，就是向另一個人宣戰，而那人也不會容忍你。即使你沒有用言語或表情流露任何厭惡，只要你心裡這樣想，就已經足夠了。

四三、我們基督徒在聖洗聖事中已經穿上了基督。我們已穿上了天主，而天主就是愛。既然我們在聖洗中已與天主結合，為什麼還要與祂爭戰呢？我們是怎樣與祂爭戰的？就是藉著我們的思想！我們向近人發出消極、惡意的思想。

四四、我們一生起一個不是建立在愛上的念頭，就是接受了魔鬼的惡意

暗示。接受一個惡念，就是接受魔鬼本身。魔鬼是看不見的，但我們把自己的身體借給牠們，使牠們藉著我們顯露出來。

四五、我們可以從一個人所表現出的邪惡，看出究竟是哪一個邪神佔據了他的靈魂。魔鬼藉著這個人顯露自己，咆哮、褻瀆。其實，真正辱罵天主的並不是這個人，因為他的靈魂仍然是基督徒的；而是那佔據了他身體的魔鬼，任意驅使他，擺佈他。

我們本應努力明白生命的意義，卻反而抗拒它，並向近人發出惡毒的思想。如此一來，我們自己也變成了邪惡的人。因為，只要我們心中生起這樣的念頭，就已經接受了魔鬼；牠本是屬靈理性的存在，能夠進入人的身體。只要我們同意這些思想，牠便立刻進來！牠已經多少次進入那些虔誠之人的身體，更不用說那些不虔誠的人了！當別人侮辱我們，或以不公義的方式對待我們時，我們多少次向他們發怒？如果我們心裡對那人懷著惡意，那就等於是在殺害他！因為，凡是在思想中與內心情感結合的一切，都要呈現在主的審判臺前。

四六、因此，我們必須藉著明辨識別邪惡，也要藉著明辨接受良善。我們必須時時保持警醒，不讓那些懷著惡意的思想進入我們內心最深處。要時刻保持警醒與戒備！

四七、警醒，比修行、禁食和一切勞苦更加重要。

四八、宗徒說：「要不斷祈禱。」（得前 5:17）心禱是人所能獻給天主最偉大的勞作。因為墮落的邪神知道，藉著祈禱，人心最接近天主；因此，牠們總是竭力使我們依戀今世的事物。

四九、祈禱時，首先需要的是專注。沒有專注，祈禱便沒有益處；然而，若完全放棄祈禱，那就更糟了。我們必須努力。

五〇、然而，我們的心思總是不斷飄散。諸聖教父都常常祈求天主，使他們在祈禱時免於心神散亂。

五一、我們做任何事情，都應當殷勤盡責，並與主同在。仇敵總是不斷設法使我們分心，使我們想起自己去過哪裡、做過什麼、聽過什麼，甚至追溯到幼年時代。邪神很善於把這些事情串連起來；牠們彷彿保存著我們一生所作所為的完整檔案……牠們看不見我們內心的思想，卻能看出我們靈魂的光景。因此，我們必須付出極大的努力，使自己的心親近主，時時與祂同

在。這就是勞苦的祈禱。

五二、除了勞苦的祈禱之外，還有恩寵的祈禱。主看見我們的努力，看見我們渴望與祂結合，也看見我們願意棄絕一切屬世的慾望，便會逐漸釋放我們，使我們脫離今世的憂慮和對世物的依戀，引導靈魂進入謙卑與純樸的境界。那時，靈魂不再把侮辱放在心上，而是懷著謙卑，平安地接受一切。靈魂漸漸得到潔淨，預備領受神聖的火焰，使人藉著聖神而獲得不斷的祈禱。

五三、心地純真、單純，並且沒有被今世憂慮所纏累的人，更容易領受不斷祈禱的神聖火焰。至於我們，總是對這個、那個充滿好奇，被世上的憂慮和各種事務壓得喘不過氣，因此，我們需要時間更新自己，放下世俗的牽掛，並使自己重生……然而，這並不是靠我們自己能做到這些；必須有聖神降臨，進入我們的心，把一切屬世的東西驅逐出去，使世俗的智慧不再佔據我們的心。如此，我們就會與天主合而為一。唯有到了那時，主才會把真正的智慧，以及對萬有真實而深刻的認識賜給我們。天上的奧祕，是按照一個人謙卑的程度而逐漸向他揭示的。溫良而謙卑的人，得以明白周遭萬事萬物的奧祕。他對一切事物都有屬靈的領悟。他的認識，比那些畢生研究世俗智慧的人還要深刻。開啟奧祕的鑰匙在天主手中。只要人還沒有擺脫世俗的智慧，就無法真正認識萬有。人也許自以為已經取得很大的成就，也許認為自己在某一學科已有豐富的知識；然而，只要仍停留在這樣的眼光中，天主的智慧便不能進入他的心思與內心。因此，即使人努力研究醫學、物理學等學問，所得著的，也只是事物表面的知識而已。

五四、在屬靈的領域裡，思想如同言語一樣清晰，可以被聽見。因此，人為改善自己的靈魂所付出的勞苦，比任何其他恩賜都更加寶貴。如果我們今生不藉著改正自己的品格來預備永恆，就無法進入天使和聖人的團體。如此，我們便會帶著這一切缺點和罪惡進入永恆。

五五、只要我們還從今世任何事物尋求哪怕一點點依靠，我們對天主的信賴就十分有限。諸聖教父無論順境或逆境，都把它們看作是出於天主，因此獲得了謙卑。當主看見一個靈魂已經準備好了，便把聖神的恩寵降臨在他身上，使他領受自由、平安、喜樂和安慰的恩賜。那時，他便不再懼怕。至於我們，卻總是充滿各種恐懼。

五六、一個人在尚未蒙聖神光照以前，恐懼總是不會離開他。但當他蒙受聖神光照之後，恐懼便消失了。這樣的靈魂憐憫所有的人，也明白整個受造界都因人的墮落而一同受苦。這樣的人，隨時都願意為眾人流淚，也願意為眾人祈禱。

五七、今生，一個人可能為近人付出極大的努力，勞苦工作，然而他的靈魂仍然沾滿罪污。他或許能通過大多數的稅關，卻在慈悲關前被推入深淵；因為，儘管他一生勞苦，卻沒有察覺自己的心仍然牢牢繫於陰府的權勢。他一生也許行了許多善事，也許藉著他的努力拯救了許多靈魂（例如建造了許多聖堂），但是，如果他沒有專心潔淨自己的靈魂，那麼，他的思想對今世事物的依戀，就不會容許他進入那唯有潔淨靈魂才能體會的永恆國度。這樣的人，會按照自己缺乏慈悲的程度，受邪惡諸靈的轄制。甚至在今生，他就已落在牠們的權下；當他的靈魂離開身體之後，也仍要落在牠們的權勢之中。

五八、若不與魔鬼爭戰，我們便不能得救！我們都是祖先的後裔，從他們承受了許多負面的性情，而這些並不容易根除。我們必須經歷內心的痛苦，靈魂才能從這些精神的捆綁中得到釋放。我們的仇敵，有時直接攻擊我們，有時藉著別人間接攻擊我們。於是，我們便按照主的眷顧，不斷爭戰，並漸漸恢復清醒。沒有患難，人就不會向天主祈禱。

五九、於是，我們終於明白，在今生，我們根本沒有任何可以依靠的。我們說：「沒有人真正了解我。」靈魂尋求的是永不改變的愛；然而，世上並沒有這樣的愛。唯有主能安慰我們。

六〇、我們越放下世俗的憂慮，主就越讓我們感受到祂與我們同在。主就是平安，就是喜樂；祂是我們的父親，也是我們的母親，又是我們的朋友。我們在祂內擁有一切。唯有祂能滿足靈魂的一切需要。

六一、當一個靈魂與主合而為一之後，仍必須時刻保持警醒。因為我們仍活在肉身之中，而肉身仍使我們與今世的事物有所牽連。

六二、主常常容許仇敵出其不意地攻擊我們，使我們驚訝地問：「我究竟怎麼了？」主之所以容許這些事發生，是要使我們知道，我們原本一無所有，而我們對自己的信靠也是虛妄的。我們必須學會，永遠不要把任何功勞歸於自己。

六三、我們必須時時留心，使自己在每一件事、甚至每一個思想上，都取悅於主。是的，就連我們的思想也要如此。因為，我們在世上所做的一切工作，都是天主的工作。

六四、如果我們全心愛主，只要還活在世上，就永遠不會陷入罪中，因為祂必與我們同在。祂就是那烈焰般的能力，能焚燒一切污穢和一切罪惡。如此，任何不潔之物都不能進入我們的心。

六五、因為我們仍活在肉身之中，而且尚未潔淨，所以，每當我們想向近人表達愛時，肉體的情慾便會摻雜進來。我們必須把愛與情慾分開。情慾是魔鬼所結出的果子。我們應當專注於天主的愛；這愛不偏待任何人。天主的愛沒有自私，它包容一切，並且在萬有之中喜樂。

六六、思想的爭戰，以及思想對人的奴役……是一場永無止息的戰爭。它從來不會停止。然而，當一個人在天主的幫助下，逐漸學會抵擋那些藉著思想而來的攻擊時，他便知道，這些攻擊都是出於魔鬼。於是，他便呼喊：「主啊，我裡面竟有這麼多污穢！忽然有一個念頭告訴我：某某人侮辱了我；這個念頭怎麼也揮之不去……接著，我又聽說某某國家爆發了戰爭，那裡正發生種種不公義的事。我的思想又不得安寧，我開始發表自己的看法。忽然之間，我內心的平安完全消失了——我已經開始論斷人了……」我們必須把一切都交託給主。祂自會照管世上的萬事。我們的思想，不應糾纏於這些世俗的事務。若任由思想陷入其中，我們便會一直與世界交戰，不斷用言語、用思想與人爭論，終究得不到平安。到了人生的盡頭，我們才會發現，自己早已養成了終日爭辯的習慣。

六七、一個人在辦告解、聽取神師的勸導之後，若仍然思緒翻騰、心神混亂，就表示他已向驕傲屈服，在自己的思想中與神師爭戰。主看見這一切，便容許誘惑臨到這人。

六八、當一個人失去恩寵時，他往往有相當一段時間察覺不到，仍以為自己還處於恩寵之中，因為他的思想仍然活躍。他沒有察覺自己的心已經冷淡，正處於失去永生的危險之中。

六九、即使把一位謙卑溫良的人放在陰間，他也不會抱怨。

七〇、重大的誘惑（苦難），往往發生在主賜下恩惠之前或之後，為的是使人的靈魂不至於陷入驕傲。

七一、主自永恆以來就定意降生成人，因為祂知道具有理性的受造物無法保持原初的狀態。我們必須恢復到起初那純潔、溫良、謙卑、良善的狀態，好能與愛的天主共融。

七二、唯有人與天使和諸聖共融時，靈魂才能領悟天主的奧祕。有時，主也容許這事發生在普通人身上。當一個受苦的人在世上得不到任何安慰與扶持，覺得自己被眾人輕視、棄絕時，主便親自安慰他的靈魂。

七三、那些墮落的神體，都環繞著大地。每一種罪，都是那些墮落神體的一種屬性；而每一種罪，首先都是一個思想——一個極其有力的思想。

七四、墮落的神體也在尋找「安慰」。有些在忿怒和暴怒中尋找，有些在絕望中尋找，另一些則在淫亂中尋找。即使在墮落的神體間，邪惡也有不同的程度。

七五、人應當始終保持自然、毫無矯飾。一旦變得矯揉造作、自命不凡，就很清楚知道這種虛榮是從哪裡來的——它來自那些四處遊蕩的墮落神體。

七六、靈魂居於肉身之內時，受到保護；一旦離開肉身，就完全失去了保護，赤裸而脆弱，就像蝸牛離開了自己的殼一樣。

七七、若一個靈魂常存謙卑，主便會愈來愈光照它。

七八、有些人與天主結合得如此之深，以致任何污穢的思想都無法觸及他們的心思；他們的思想從不與墮落的神體有任何接觸。

七九、從持齋者聖雅各伯的事例，我們可以看出，墮落神體的目的，就是引誘人犯罪，使他們失去醫病和行奇蹟的恩賜。然而，我們也必須知道，歷來也有一些本來過著聖善生活的人陷入罪惡；原因就在於，他們尚未徹底潔淨自己一切的污穢。例如，有一位童貞女竟因驕傲到了極點，以致開始輕視所有已婚的人。

八〇、哲學上的純潔，只能持續到一個人的思想仍然沉浸於哲學之中的時候；我們所必須獲得的，乃是出於愛天主而產生的純潔。

八一、我們的心思十分散亂，專注力也很薄弱。我們就像一面破碎的鏡子，只能零零碎碎地映照現實；直到天主的大能使我們重新完整，才能忠實地反映祂的肖像。

八二、倘若主都照著我們的信德應允我們一切的祈求，那麼，我們就會

以為自己再也不需要任何人的勸導，甚至連教會也不需要了。此外，魔鬼也可能介入某人的健康，使人請我們為病人祈禱；然後魔鬼又假借我們的祈禱自行退去，於是我們便會陷入靈性的欺騙。

八三、當我們要求別人尊重自己、重視自己時，人們往往反而背離我們；但當我們毫不在意別人是否尊重自己，也不把這件事放在心上時，人們反而會聚集到我們身邊，樂意跟隨我們。

八四、我們邪惡的思想孕育邪惡，也擾亂整個宇宙的平安。

八五、天使運行的速度有多快呢？天使是靈性的存有，而靈的速度就是思想的速度；思想的速度，就是靈的速度。

八六、如果靈魂沒有藉著身體顯露出來，它也會藉著思想顯露出來。夜間，靈魂與靈智世界相交通。魔鬼總是伺機攻擊那些充滿光明的虔誠靈魂；牠們想要將這樣的靈魂窒息，彷彿在牠們黑暗的國度裡出現了一位反叛者。我們正是藉著自己的驕傲，容許邪神接近我們。

八七、人在睡眠中和醒來時，靈魂可能處於不同的狀態。當靈魂平安時，思想也得到安息。也有另一種情形：一個人入睡時十分輕鬆，醒來時卻筋疲力盡，彷彿整夜都在從事沉重的勞動，思想也紛亂不安。就好像腦海裡有一卷電影膠片，不斷播放過去的片段，同時又浮現出模糊的未來計畫。靈魂便根據這些「侵入的影像」自行組合、聯想。若靈魂潔淨，不受這些聯想和壓力所擾，那麼人的夢境便是平安的，早晨醒來時也會感到精神煥發、重新得力。甚至在睡夢中，我們也可能與他人的靈魂交戰，並與他們爭辯。

八八、文學作品往往出於墮落神體的謊言。這樣的小說和書籍並不是基督徒的作品，其中有些甚至充滿撒殫的思想和謊言，因為撒殫是謊言之父。一個人一旦沉溺於幻想，就立刻落入邪神所設的羅網。魔鬼便對他說：「看，你現在和我一樣了！」

八九、主容許許多失望、憂傷和患難在今生臨到我們，好使我們不再依靠這個帶給我們許多傷害的世界，而明白唯有祂才是一切安慰、平安與寧靜的泉源。

九〇、當魔鬼無法藉著紛亂的思想傷害我們時，便會藉著看似平靜的思想來攻擊我們。直到我們花了一段時間，在這些虛假的平安思想之上建立了一些事物之後，才會清楚看見，究竟是誰在背後操縱。

九一、有人來到修道院，卻並不真正明白自己為何而來，於是仍舊在修道院裡過著世俗的生活。這樣的人無法忍受別人在信仰上有所長進，最終便帶著這種始終沒有改正的性情離開人世。若我們也有這樣的情況，就應當時常向主祈禱：「主啊，求祢幫助我改正這個性格上的缺陷！」

九二、主不會應允我們所有的祈禱；因為若我們每次祈求都立刻蒙應允，就會以為世上沒有人比自己更有智慧、更值得信賴，也不再需要任何人的勸告。有時，上主會在我們的思想中啟示某些問題和奧祕的答案；有時卻不這樣做，好叫我們向別人請教，藉此學習謙卑。

九三、當別人侮辱或譏笑我們時，我們通常都會生氣；直到天主的恩寵臨到我們。當我們領受恩寵以後，即使別人侮辱我們，我們也不再感到受傷，反而能保持安靜和平安，彷彿那些侮辱根本不是對著自己說的一樣。

九四、每逢發生爭論，我們總想方設法證明對方錯了，因此氣氛便愈來愈緊張。對方據理力爭，不肯接受我們的糾正；而我們卻白白浪費時間，又擾亂了自己的內心平安。若我們具有分辨力，就會知道真正說話的是誰；我們會明白，不是「對手」在說話，而是墮落的神體藉著他在說話。與那些幾千年來一直與人類爭戰、又極其狡猾、熟悉這場戰爭的神體爭辯，是毫無益處的。

九五、齋戒是什麼？齋戒與其說是節制飲食，不如說是戒絕污穢的思想。

九六、當邪神看見一個人努力討天主喜悅，並且在善事上不斷長進時，便進入藉著他們嫉妒這位敬虔的人，其他人的心中。如此，墮落的神體就在他人心裡激起對弟兄的惡意，使他們嫉妒他。在魔鬼的影響下，他們向弟兄行許多邪惡、惡毒的事，散播謊言和流言蜚語，又在他辦事時百般攪擾他。在我們看來，似乎是那些人在嫉妒這位虔誠的弟兄；其實真正嫉妒的是已經盤踞在他們心中的邪惡之神。同樣地，當一個人聽說一位多年來與自己關係不睦的人遭遇不幸時，邪神也會進入他的心，使他暗自歡喜；他卻不知道，真正因近人的不幸而歡喜的，其實是陰間的邪神。

九七、一個神體所佔據的空間，可以遠大於人體的體積，也可以小得多，甚至只有一立方公分。因此，一整營的墮落之神都可能進入一個人的身體。當牠們佔據人的身體、在人體內「取得肉身」時，便歡喜快樂。

九八、願主，也願祂至聖的天主之母——我們的護佑者、在天主臺前為我們代求者——賜給你們一切美善。願她懇求她的聖子、我們的天主，賜給我們力量，使我們成為良善之人，並在今世和永恆之中，一同光榮天主。阿們。

致謝

《我們的思想決定我們的生活》一書的內容，譯自塞爾維亞文《聖神中的平安與喜樂》（*Mir i radost u Duhu Svetom*，貝爾格勒：奧布拉茲〔Obraz〕出版社，2004 年）。該書是首次嘗試將目前所能蒐集到的達陡長老的生平與教導匯集成冊。全書主要根據長老生前的錄音整理而成，完整收錄了他的講話、談話及講道，盡量保留原來的篇幅。

為了避免內容重複，我們按照主題重新編排了達陡神父的教導。此外，本書最後還完整收錄了一篇講道和一次談話，使讀者能更全面地了解長老講授教導時的方式與風格。我們尤其要感謝芭芭拉・通德（Barbara Toonder）女士，她為本書譯稿的初步編輯付出了許多心力。

本書所收錄的達陡長老生平，主要取材自馬泰・阿爾塞尼耶維奇（Matej Arsenijević）為《聖神中的平安與喜樂》所撰寫的序言。其餘資料則來自長老本人的談話與講道，以及他神子神女的追憶。

我們也要向所有為塞爾維亞文原著出版而辛勤付出的人致上誠摯的謝意：斯爾詹・亞布拉諾維奇神父（Priest Srdjan Jablanovich），曾親自蒙達陡神父祝福出版這樣一本書（但條件是必須待長老安息後方可公開），並借出許多錄音帶和文稿；德拉戈斯拉夫・托波拉茨神父（Priest Dragoslav Topolac），慷慨提供了數張長老的照片、若干錄音帶，以及《達陡長老語錄》的影印本；弗拉基米爾・斯特法諾維奇（Vladimir Stefanovich），提供了大量收錄達陡長老聲音的錄音帶與光碟；米拉・布里舍維奇（Mira Brishevich），逐字逐句整理、謄錄了長老的教導與講道；米林科・斯特法諾維奇（Milinko Stefanovich），出版社透過他發現了一些極為珍貴的長老照片；以及約萬・斯爾布利（Jovan Srbulj），亞歷山大・涅夫斯基傳教學校的奧布拉茲（Obraz）出版中心的編輯，正是他促成了《聖神中的平安與喜樂》一書的出版。